Муниципальное автономное дошкольное

 образовательное учреждение «Детский сад № 47»

**Педагогический совет № 3**

**Тема: «Совершенствование речевого развития детей в игровой деятельности».**

**Выступление: «Система физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДОУ»**

Подготовила:

старший воспитатель

Пугачева И.В.

Саранск

2021

 Одной из важных задач в современном мире является сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

Поэтому, приоритетным направлением образовательно-воспитательной работы в дошкольном учреждении является — организация физкультурно-оздоровительной работы, целью такой работы является обеспечение оптимального состояние здоровья детей, успешного физического развития, преодоление гиподинамии, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств и формирование интереса к различным видам двигательной деятельности.

Двигаясь, ребёнок познаёт окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нём. Движения — первые истоки смелости, выносливости, решительности ребёнка.

К физкультурно-оздоровительной работе можно отнести такие формы: утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультурные минуты.

**Утренняя гимнастика**

Утренняя гимнастика хотя и непродолжительна по времени (8–10 мин), однако оказывает огромное оздоровительное влияние. По данным врачей — гигиенистов, утреннюю гимнастику можно назвать ещё вводной, поскольку она ускоряет вхождение организма в деятельность. И это возможно благодаря тому, что физические упражнения утренней гимнастики повышают уровень возбудимости и функциональной подвижности нервной системы. Кроме того, утренняя гимнастика ежедневно компенсирует до 5 % суточного объёма двигательной активности детей, способствует развитию у детей силы, ловкости. Координации движений, подвижности в суставах, совершенствует навыки отдельных движений.

Утренняя гимнастика представляет собой комплекс упражнений для рук, ног, туловища. В комплексы утренней гимнастики для дошкольников включаются такие движения, которые охватывают как можно большее количество мышечных групп, по сложности адекватны их возрастным особенностям — это движения рук вверх, в стороны, вперёд, а также движения кистями и пальцами в различных положениях рук (вверх, в стороны, вперёд); поочерёдное поднимание прямых ног вперёд; поднимание на носки; приседания и упоры присев; наклоны туловища вперёд, вправо и влево; повороты туловища вправо и влево; простые сочетания движений рук, ног, туловища, головы.

Комплекс упражнений целесообразно менять раз в две недели. Новизна комплекса повышает интерес детей к занятиям гимнастикой.

Отдельно следует отметить, что содержание утренней гимнастики составляют упражнения, предварительно разученные на физкультурном занятии и хорошо знакомы детям.

Музыкальное сопровождение является важным компонентом утренней гимнастики. Оно повышает эффект движений. Положительно влияет на эмоциональный настрой детей.

При проведении гимнастики педагог концентрирует внимание на осанке детей (спина прямая, плечи отведены, подбородок поднят) и на правильном выполнении упражнений. Небрежность, нечёткость, вялость при выполнении движений снижают положительный эффект гимнастики.

В младшем дошкольном возрасте утренняя гимнастика должна носить игровой характер. В неё могут быть включены 2–3 игры различной степени подвижности («Самолёты», «Найди и промолчи», «Удочка») или же 5–7 общеразвивающих упражнений образно — имитационного характера («Птички клюют зёрнышки», «Кошечка проснулась» и т. п.).

**Физкультурные минутки**

В процессе занятий у детей возникают сдвиги в ряде функциональных систем. К этому присоединяются неблагоприятные изменения функционального состояния сердечно-сосудистой системы как результат статической нагрузки, обусловленной рабочей позой, и нарушение кровоснабжения полушарий головного мозга, вызванное длительным наклоном головы.

Во время занятий значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом напряжении; мышцы кисти работающей руки.

В начальной стадии утомления, характеризующейся процессом возбуждения центральной нервной системы, резко меняется поведение детей: они отвлекаются от занятия, невнимательно слушают воспитателя, разговаривают и т. д. Подобное спонтанное переключение детей на другие виды деятельности является охранительной реакцией организма. Эти признаки поведения многих детей являются очевидным сигналом для педагога, что они утомлены. Такая реакция организма на утомление при непрерывном умственном напряжении сменяется процессом торможения, при котором излишняя подвижность сменяется вялостью: дети потягиваются, зевают, ложатся грудью на стол и т. п.

По данным многих ученых-физиологов, образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Дошкольникам особенно трудно продолжительно удерживать активное внимание, поскольку для детей этого возраста характерны неустойчивость нервных процессов, повышенная возбудимость коры головного мозга и недостаточность внутреннего активного торможения.

Физические упражнения в середине занятия позволяют в значительной мере снять отмеченные отрицательные сдвиги в физиологических системах организма и повысить работоспособность детей. **Физкультминутки** положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Длительность физкультурных минуток обычно составляет 1–3 минуты. Каждая физкультминутка включает комплекс из трех-четырех упражнений, повторяемых 4–6 раз. При правильном подборе упражнений за короткое время удается снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

В физкультурные минутки, помимо упражнений, требующих напряжения и расслабления крупных мышц туловища и конечностей, необходимо вводить упражнения для мышц кисти и пальцев рук. Это повышает работоспособность, содействует развитию мышц кисти, благоприятствует развитию речи детей.

В физкультминутку целесообразно включать упражнения для глаз.

**Гимнастика после сна**

После дневного сна в дошкольном учреждении проводится гимнастика. Гимнастика облегчает пробуждение ребенка, стимулирует деятельность внутренних органов, оказывает общеукрепляющее воздействие. Гимнастика после сна, как правило, имеет две части. Первая часть проводится в постели. Эта часть короткая. Ее задача — помочь ребенку постепенно перейти от состояния сна к состоянию бодрствования. В нее включаются упражнения типа потягивания, а также движения руками и ногами в медленном темпе.

Во второй части дети встают с кроватей и, снимая спальную одежду, остаются в трусах с босыми ногами. Они выполняют ряд общеразвивающих упражнений (можно использовать комплексы ритмической гимнастики) и ходят по комбинированной дорожке. Например: сначала детям предлагается пройти по лежащему на полу канату; затем по ребристой доске; далее по резиновому коврику с мелкими шипами; далее идет влажный солевой коврик. В заключение процедуры дети высушивают ноги о байковый коврик.

При выполнении детьми упражнений лежа в постели необходимо соблюдать следующие требования:

постель должна быть ровная, подушку следует убрать с постели, чтобы ребенок мог без помех растянуться во весь рост;

при выполнении упражнения из исходного положения лежа на спине (или на животе) голова, туловище, ноги должны составлять прямую линию, то есть ребенок должен лежать на постели ровно; воспитатель должен проверить исходное положение каждого ребенка;

каждое упражнение нужно называть, объяснять и проверять исходное положение, при выполнении следить за его качеством;

темп всех упражнений должен быть не быстрый, чтобы дать возможность ребенку потянуться, выпрямиться; выполняя упражнения, можно прибегать к кратковременным задержкам правильных положений и поз (от 2 до 6 сек);

количество упражнений дозируется индивидуально, критерием может быть как самочувствие ребенка, так и его желание заниматься.

Литература:

1. Теория и методика физической культуры дошкольников. Под редакцией Филипповой С. О, Пономарёвой Г. Н. — СПб.; «ДЕТСТВО –ПРЕСС» — 2008.