Вопросы охраны и защиты здоровья детей в настоящее время являются первостепенной задачей государства. Главнейшим определяющим фактором здоровья считают разумный, осознанный выбор средств и действий для формирования здоровья и здорового образа жизни.

Задача родителей и педагогов – вернуться к истинной ценности – здоровому образу жизни, привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, помочь ему выбрать только полезные, соответствующие здоровью факторы и отказаться от вредных. Выполнение поставленных целей и задач зависит от слияния трех показателей: наследственность – окружающая среда – образованность, причем образованность является наиболее поддающимся изменению показателем.

Работа в нашей группе организована по целому ряду направлений, одно из которых – охрана и укрепление здоровья детей.

Чтобы сберечь подрастающее поколение, обеспечить ему здоровое развитие, работу по физическому воспитанию мы строим по нескольким направлениям:

• Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей

• Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками

• Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Опираясь на примерную общеобразовательную программу дошкольного образования «ДЕТСТВО» под ред. Т. И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева я ставлю перед собой следующие задачи по физическому воспитанию:

1) охрана жизни и укрепление здоровья детей (оздоровление);

2) своевременное формирование у них двигательных умений и навыков;

3)развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, силы и др.);

4) воспитание культурно – гигиенических навыков и привычек;

5) развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм;

6) обеспечение потребности в ЗОЖ, а так же формированию моральных качеств и волевых качеств личности.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении, в группе созданы необходимые условия: продумано размещение физкультурного уголка, наличие спортивного оборудования (традиционное и нетрадиционное, в том числе и для профилактики плоскостопия. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

Мы используем разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

• Занятия по традиционной схеме

• Занятия, состоящие из набора подвижных игр

• Сюжетно-игровые занятия

• Тематические

Обязательной частью режима двигательной активности стала ежедневная утренняя гимнастика и подвижные игры.

Особое внимание уделяем проведению закаливающих процедур, которые предусматривают соблюдение:

- систематичность

- постепенность

- учет возрастных и индивидуальных возможностей

- создание положительного эмоционального настроя

Используем следующие закаливающие процедуры и мероприятия по профилактике нарушения осанки и плоскостопия: сон без маек; ходьба босиком после сна; топтание по коврику с шипами и другие.

Снять утомление детей, повысить умственную работу мне помогают физкультминутки.

Для коррекции физического и двигательного развития проводится индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движения.

«Здоровье и счастье наших детей во многом зависят от постановки физической культуры в детском саду и семье…» - эта фраза принадлежит академику Н. М. Амосову.

Необходимо чтобы родители стали нашими единомышленниками в вопросах физического воспитания и оздоровления детей. Ведь недаром в ст. 18 Закона РФ «Об образовании» говорится «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем детском возрасте».

Исходя из всего этого, я поставила перед собой следующие задачи в работе с родителями по вопросам физического развития и оздоровления детей:

- пробудить у родителей интерес к организации двигательной деятельности детей;

- формировать знания родителей, позволяющие воспитывать у детей сознательное отношение к здоровому образу жизни;

- повышать роль семьи в физическом воспитании и развитии детей.

В течение года проводились консультации для родителей, такие как: «Двигательная игротека», «Закаливание детей», «Быть в движении - значит укреплять здоровье». Два раза в месяц обновляется материал в уголке здоровья. Была организована фотовыставка «Мама, папа, я – спортивная семья!», на которой родители представили собственные сочинения и фотографии о здоровом образе жизни в их семье. Мы узнали, что у многих дома есть спортивный инвентарь, что во многих семьях играют в спортивные игры, катаются на велосипеде, свободное время используют для отдыха на природе.

Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье и осуществляется развитие личности. Из детства ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь. Поэтому от педагогов и родителей зависит воспитание физически здоровых и крепких детей.