Структурное подразделение «Детский сад комбинированного вида «Ягодка» МБДОУ «Детский сад планета детства» комбинированного вида»

Сообщение к педсовету на тему:

**«Эффективность используемых форм и методов организации физкультурной и оздоровительной работы в ДОУ»**

Подготовила: Маркина Е. А.

Чамзинка 2020

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. По формулировке Всемирной Организации Здравоохранения, «здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов». Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Если 25 лет назад рождалось 20-25 % ослабленных детей, то сейчас число «физиологически незрелых» новорожденных утроилось. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более 4-х раз.

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. В системе физического воспитания населения особое место уделяется работе с детьми дошкольного возраста. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении всей жизни.

В дошкольных учреждениях имеются все возможности для укрепления здоровья детей. На протяжении всего периода пребывания ребенка в детском саду обеспечивается охрана его здоровья, укрепление организма, повышение уровня работоспособности и сопротивляемости различным заболеваниям.

Дети – дошкольники по своей сути, очень подвижны. В бесчисленном количестве движений проявляется их естественное стремление к развитию.

Учить же правильным движениям детей не только нужно, но и необходимо. Поэтому одной из главных задач является правильная организация физического воспитания детей.

Целью **физического воспитания является воспитание здорового**, жизнерадостного, жизнестойкого, **физически совершенного**, гармонически и творчески развитого ребенка.

Одна из **главных задач** физического воспитания — оздоровление ребенка.

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка.

Оздоровительные задачи:

- укрепить здоровье;

- обеспечить всестороннее и гармоническое развитие физических качеств дошкольников;

- закаливать **организм**, используя естественные факторы природы;

- способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.

Образовательные задачи:

- формировать у дошкольников жизненно необходимые двигательные умения и навыки, развивать физические качества;

- сделать достоянием каждого ребёнка элементарные базовые знания по культурно-гигиеническим навыкам.

Воспитательные задачи:

- воспитывать привычку соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

- способствовать развитию воли, целеустремлённости;

- формировать позитивные качества характера, способствовать эмоциональному развитию детей.

Успешное решение поставленных задач возможно только при условии комплексного использования всех средств физического воспитания

Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами, как:

- полноценное питание детей;

- закаливающие процедуры;

- развитие движений;

- соблюдение режима дня.

Для полноценного физического развития детей и реализации потребности в движении в ДОУ созданы определённые условия:

Так, в группах выделено достаточно места для активного движения детей, **организован** центр активности развития движений. Самостоятельная двигательная деятельность детей **организуется в разное время дня**: утром до завтрака, между занятиями, на дневной и вечерней прогулках, в часы игр после дневного сна. На участках ДОУ проводятся игры-эстафеты, подвижные игры, физкультурные досуги и спортивные праздники, что способствует не только физическому развитию, но и повышает эмоционально-положительный настрой дошкольников.

В течение дня ребенок должен испытывать эмоциональное, физическое и психическое удовлетворение от предлагаемой физкультурно-оздоровительной деятельности. Для этого в ДОУ используют различные эффективные методы и формы физкультурно-оздоровительной работы.

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.**

1. ***ОД по физической культуре, ОД по обучению детей ЗОЖ, музыкальная ОД:***

Физкультурное занятие является основной формой физического воспитания в ДОУ. Занятия обязательны для всех детей. Они проводятся круглый год в определенные дни. Для каждой возрастной группы установлена целесообразная длительность занятий. Летом физкультура не отменяется.

**Типы ОД:**

Классические (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части);

Игровые (с использованием игр: народные подвижные игры, игры –эстафеты, игры – аттракционы и т.д.);

Сюжетные (объединенные определенным сюжетом);

Интегрированные занятия;

1. ***Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:***
2. **Утренняя гимнастика.**

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима. Ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Проводится на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий).

**Варианты** утренней гимнастики могут быть разнообразны:

**Традиционные** (вводная часть - ходьба, бег; основная часть - ОРУ; заключительная часть - спокойная ходьба);

**Нетрадиционные**: Утренняя гимнастика игрового характера включает 2-3 подвижные игры или 5-7 игровых упражнений имитационного характера, а также разной интенсивности, которые выполняются как комплекс упражнений общеразвивающего воздействия;

Оздоровительный бег обязательно проводится на воздухе (непрерывный бег в среднем темпе с постепенным увеличением расстояния и времени). В конце гимнастики предлагаются дыхательные упражнения.

Комплекс музыкально – ритмических упражнений, состоящий из разминки, 5-6 основных развивающих упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение;

1. **Физкультминутки.**

Проводятся воспитателями по мере необходимости (в течение 3-5 мин) в зависимости от вида и содержания ОД, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Можно так же проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением. Старались связывать физкультминутки и паузы с содержанием занятия. Так, на занятиях по формированию математических представлений использовали игры: «Улей», «Веселая считалочка», «Медвежата», где дети повторяли счет, выполняли движения в текстовом сопровождении, закрепляли геометрические фигуры с помощью движения рук и т.д

1. **Подвижные игры, физические упражнения на прогулке.**

Прогулка – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети достаточно полно реализовывают свои двигательные потребности. Здесь, на прогулке, наиболее ярко проявляются особенности двигательной активности детей. Возрастные особенности двигательной активности детей определяются условиями организации, характером и содержанием их деятельности. Поэтому, очень важно, чтобы двигательная активность детей на прогулке регулировалась воспитателем, а каждый ребенок находился в поле его зрения.

Рекомендуется проводить две-три подвижные игры в течение прогулки. Содержание игр должно сочетаться с предшествующей и последующей деятельностью детей. После спокойных занятий рекомендуются игры более подвижного характера, организуемые в начале прогулки. После музыки и физкультуры целесообразны игры средней подвижности. Они проводятся в середине или конце прогулки. Длительность каждой игры не более 3-4 минут, количество участников не регламентируется (по желанию детей).

1. **Гимнастика после дневного сна.**

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Этому может способствовать комплекс гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и ее продолжительность. Форма проведения различна.

Ходьба по массажным дорожкам.

Дети постепенно просыпаются под звуки музыки, лежа в постели, в течение 3-4 минут, выполняют 4-5 общеразвивающих упражнений из разных исходных положений. После этого дети выбегают из спальни в хорошо проветренную группу с температурой 17-19 градусов. В группе дети выполняют произвольные танцевальные движения, дыхательную гимнастику и одеваются.

1. **Пальчиковая гимнастика,** которая является действенным способом

повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, а также средством управления своим телом, что предотвратит возможность возникновения детских неврозов. Пальчиковая гимнастика подбирается в соответствии с темами недель, непрерывной образовательной деятельностью («Бабушка», «Оладушки» и т. д.)

1. **Дыхательная гимнастика**, проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Для развития дыхания использовали дыхательные и звуковые упражнения. Это — имитация через дыхание урагана, легкого ветерка, пылесоса, надувание шариков. Игровое упражнение «Змейка»: «змейка вползает в нос и выползает через рот» — быстро и медленно. Большое внимание уделяется очистительному дыханию — вдох носом, прерывистый, словно спуск по ступенькам вниз; вдох через левую ноздрю, затем выдох через правую и наоборот; произнесение гласных звуков с дыханием без напряжения голосовых связок; «рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур; вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны, в положении стоя, сидя и т.д.

Дыхательная гимнастика нравится детям, успокаивает и сосредотачивает их, а главное — приносит пользу здоровью

1. ***Самостоятельная двигательная деятельность.***

Помимо ОД по физической культуре в режиме дня детей старшего дошкольного возраста значительное место должна занимать самостоятельная двигательная деятельность. Однако и здесь действия детей во многом зависят от условий, создаваемых взрослыми. Самостоятельная двигательная деятельность организуется в разное время дня: утром до завтрака, между ОД, в часы игр после дневного сна и во время прогулок (утренней и вечерней). Активные действия детей должны чередоваться с более спокойной деятельностью. При этом важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его самочувствие. Так, в группах выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, организован центр активности развития движений. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении.

***Индивидуальная работа***с детьми направленная на развитие двигательной активности, как на прогулке, так и в групповой комнате. Проводится в соответствии с трудностями детей.

1. ***Активный отдых: физкультурный досуг, праздники, дни здоровья.***

В системе физкультурно - оздоровительной работы ДОУ эти формы организации занимают прочное место. При организации активного отдыха важно учитывать климатические условия, особенности сезона и природные факторы. Положительные результаты могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива ДОУ и семьи. Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе.

***Работа с родителями.***

Наша работа также строится на взаимодействии с родителями. Мы периодически проводим консультации для родителей, оформляем папки-передвижки, раздаем памятки. Совместно с родителями проводятся *«Веселые старты»*, *«День здоровья»*, а также различные родительское собрание по теме «Физическое воспитание детей».

Таким образом, можно заключить, что при систематическом проведении **физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**, дети, выпускающиеся из детского сада в школу, имеют хорошую физическую подготовленность, улучшения в состоянии здоровья, а это надёжная основа для дальнейшего обучения. Также, воспитание детей в ДОУ в режиме здорового образа жизни, закладывает полезные навыки и умения у ребёнка на будущее.