

Опыт работы

по теме: «Система физкультурно – оздоровительной работы с детьми через здоровьесберегающие технологии»

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и у тебя все получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Знаете ли вы, что счастливый ребёнок – это, прежде всего здоровый ребёнок, а уже потом знающий наизусть таблицу умножения и умеющий говорить по-английски.

Как воспитать ребёнка активным и ловким, смелым и находчивым? Прежде всего, поддерживать интерес детей к двигательной деятельности.

А в наше время очень остро и актуально стоит проблема по физкультурно – оздоровительной работе с дошкольниками, основными задачами которой являются:

- Охрана и укрепление здоровья детей;
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Обеспечение физического и психического благополучия.

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

Именно поэтому вашему вниманию предоставляется один день из жизни в нашей группе по физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

В группе создана, предметно-развивающая среда - физкультурный уголок, который заполнен необходимыми атрибутами для физического развития детей и проведения физкультурных досугов: флажки, прыгалки, обручи, мячи, кегли, дорожка «здоровья» и т.д.

Наш день начинается с утренней гимнастики, которая длится 6-7 минут в соответствии с возрастной группой. Утренняя гимнастика проводится как с предметами и без них, под музыку и без нее.

Перед каждым приёмом пищи проводятся гигиенические и закаливающие процедуры, в частности мытьё рук и умывание лица водой комнатной температуры.

Затем приём пищи с соблюдением культурно-эстетических и гигиенических навыков. Ведь прием пищи тоже является одним из факторов, влияющих на здоровье детей.

Перед началом непосредственно образовательной деятельности провожу с детьми эмоциональный круг, для создания эмоционально-положительной атмосферы.

Во время занятия наблюдаю за правильным положением осанки детей, провожу пальчиковую гимнастику, физкультурные минутки в стихах и под музыку, для снятия мышечного и психического напряжения детей.

Для укрепления физического здоровья детей, обязательны прогулки в любое время года, на которых проводятся подвижные игры, эстафеты, соревнования. После дневного сна дети принимают воздушные ванны и проходят по дорожке здоровья.

Также инструктором по физкультуре проводятся занятия .

В период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ провожу профилактические мероприятия такие как: фитонциды (лук, чеснок), а родителями нашей группы для всех детей сделаны «чесночные киндеры».

В группе активно ведётся работа с родителями по укреплению и сохранности здоровья детей. Проводится анкетирование родителей, оформляются папки передвижки «Правильная одежда и обувь для дошкольника», проводятся родительские собрания на тему: «Расти здоровым, малыш», консультации для родителей «Здоровье дошкольников», беседы о необходимости закаливающих процедур, также ведётся проектная деятельность

по ЗОЖ «Чистые руки, залог здоровья», организуются совместные мероприятия, физкультурные праздники и досуги: «Веселые старты», «Мама, папа, я – спортивная семья» и др.

Об одном спортивном досуге «Весёлые старты» мне бы хотелось рассказать по - подробней. Перед проведением этого мероприятия создавался эмоциональный настрой родителей.

Для того чтобы разделить на команды, дети тянули жребий, по этому принципу родители вместе с детьми разделились на две команды.

Сначала родители были замкнутыми, но никто не хотел огорчить своего ребенка и все дружно включились в эстафеты, название первой команды «Ветерок», название второй команды «Солнышко». Первая эстафета «Попади в цель» (мячом попасть в кегли): *нужно прокатить мяч и попасть в кегли, расположенные на расстоянии.*

Вторая эстафета «Перетягивание каната»: *команда «Ветерок» и команда «Солнышко» перетягивают канат (чья команда сильнее).* Третья «Забрось мяч»: *перед командами на небольшом расстоянии ставятся пластмассовые коробка и участники команд забрасывают в них мячи.*

Четвёртая эстафета «Змейка»: *участникам команд раздаются теннисные ракетки, удерживая равновесие требуется удержать мяч на них, при этом оббегая кегли змейкой.*

Команды, которые проигрывали какие-либо эстафеты, не разочаровывались, а наоборот активизировались и давали большой задор своим детям. После этого досуга родители и дети остались довольными, и это их еще больше сплотило, никто не остался равнодушным, а в конце все получили поощрительные призы.

А в заключении скажем: что родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их детей. И только наша совместная работа с родителями даст положительный результат и дети будут крепкими и здоровыми.