Рац Татьяна Николаевна

Старшая медсестра

МБДОУ г. Мурманска № 90

Физкультурное занятие как важнейшая составляющая

здоровья и органичного развития ребенка

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в нашем  дошкольном учреждении созданы определенные условия: спортивный зал для физкультурных занятий, оборудование которого обеспечивает профилактику нарушений осанки, плоскостопия; способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, а также развитию двигательной  активности  и  координации движений; повышает эффективность общеизвестных упражнений и повседневных игр;

положительно влияет на психоэмоциональную сферу.

  Воспитательно-образовательный процесс строится с учётом использования различных здоровьесберегающих технологий.

Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности. Организованной двигательной деятельности детей ежедневно отводится не менее 2 - 2,5 часов, из них особое  внимание  – 30 - 40 минут  коррекционной  работе.

О пользе **утренней гимнастики** (зарядки) каждому из нас твердили родители еще в детстве. «Как начнется утро, так пройдет весь день», — говорили они.

 Утренняя гимнастика помогает организму быстрее проснуться, включиться в работу и лучше усвоить пищу. Благодаря утренней гимнастике человек получает заряд энергии на целый день. Физическая активность с утра приносит большую пользу: нормализуется обмен веществ, улучшается кровообращение, способствует выработке эндорфина (гормона радости), поддерживает мышцы в тонусе. Разнообразие форм проведения утренней  гимнастики  способствует формированию интереса  детей к  ней:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;

-обыгрывания кого-нибудь сюжета: «На прогулке», «Мы в лес ходили»;

-игрового характера

- с использование элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов

Утренняя гимнастика проводится ежедневно во всех возрастных группах в спортивном и музыкальном залах. Продолжительность утренней гимнастики в младшей группе – 6 мин, в средней – 7 мин, в старшей – 8-9 мин, в подготовительной – 10 мин.

**Физкультурные занятия** в детском саду – важнейшая составляющая здоровья и органичного развития ребенка. Сам по себе маленький человек – это кладезь слабо управляемой энергии, которую обязательно нужно куда-то девать. Основная задача – направить поток физической активности на укрепление разных групп мышц.

  Форма организации занятий гибка и разнообразна: фронтальные,  подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздух. Физкультурные занятия проводятся  2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст в групповой комнате -10 мин.  Младший возраст-15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин. Физкультурные занятия имеют разную форму организации в зависимости от направленности обучения:

* Традиционный тип
* Смешанного характера
* Вариативного характера
* Занятия тренировочного типа
* Игровое занятия
* Сюжетно-игровое занятие
* Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов
* Занятия ритмической гимнастикой
* Занятие по интересам
* Тематическое занятие
* Занятие комплексного характера
* Контрольно-проверочное занятие
* Занятие «Туризм»
* Занятие «Забочусь о своем здоровье»
* Занятие-соревнование

И включают в себя следующие элементы:

**Стретчинг** – это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела Эти упражнения способствуют предотвращению нарушений осанки, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Упражнения выполняются под музыку.

**Ритмопластика** – это оздоровительный вид гимнастики, в ходе которой задействуются различные группы мышц, развивается чувство ритма, тренируется память и внимательность. Она содержит в себе элементы гимнастики и хореографии. Способствует распределению нагрузки на все группы мышц и даёт возможность перевоплощаться.

**Корригирующая гимнастика** - это не просто вид лечебной гимнастики, это физкультурно-оздоровительные мероприятий, включающие: занятия, утреннюю гимнастику, в комплексы гимнастики после дневного сна, способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса – «мышечного корсета».

В качестве профилактики плоскостопия и болезней опорного свода стопы в различных формах физкультурно-оздоровительной работы         мы используем **ортопедическую гимнастику.**

**Дыхательная гимнастика** для детей оказывает на организм ребенка комплексное лечебное воздействие:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;

- улучшает дренажную функцию легких;

- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

- исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

**Гимнастика для глаз**проводится  ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время. Специальные упражнения, которые включает гимнастика для глаз, позволяют не только эффективно устранить усталость органов зрения. При помощи гимнастики можно повысить остроту зрения и существенно подкорректировать некоторые патологии глаз. Проводится с с младшего возраста

**Самомассаж –**применение массажных приемов на самом себе.Способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

**Точечный самомассаж**  - скорая помощь организму. Уже давно многие знают, что массаж активных точек — это массаж областей на теле, которые при активном воздействии на них оказывают целительное воздействие на внутренние органы. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное  время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Показан детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов.

Для развития мелкой моторики,  ловкости, подвижности и улучшения работы мозга мы используем **пальчиковую гимнастику.** С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)

**Подвижные и спортивные игры.**  Проводятся   как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности.

 Игры  подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В  ДОУ  используем лишь элементы спортивных игр. При организации подвижных игр в течении дня учитывается равномерное распределение дневной нагрузки на разные группы мышц.

**Релаксация** – является необходимым компонентом физкультурного занятия, оно позволяет снять напряжение.

**Технологии музыкального воздействия и**спользуются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

**Психогимнастика** – это специальные упражнения и игры, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Эти упражнения помогают создать на занятии положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость.

**Кинезиологическая гимнастика**, способствует развитию умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Позволяет комплексно воздействовать на укрепление и сохранения здоровья   ребёнка. Проводится со старшей группы.