***«Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду»***

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам детских садов. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма – вот главная цель сотрудников нашего детского сада.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Система физкультурно-оздоровительной работы включает лечебно-профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Ежегодно в начале учебного года составляется план оздоровительных занятий на год:

1. Утренняя гимнастика /ежедневно в течение года/
2. Гимнастика после сна /ежедневно в течение года/
3. Дыхательная гимнастика /2 раза в неделю/
4. Воздушные ванны / после сна/
5. Физкультурные занятия /3 раза в неделю/
6. Пальчиковая гимнастика /3 раза в неделю/
7. Витаминизация: соки, напитки из шиповника
8. Профилактические прививки
9. Закаливание солнцем, водой /в летний период/
10. Профилактика осанки детей /ежедневно/
11. Физкультминутки /ежедневно/
12. Подвижные игры /ежедневно/
13. Прогулки

Ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре. Все вместе эти формы деятельности позволяют обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей.

Много профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний в осеннее-зимний период проводят сотрудники детского сада. Сюда входит поддержание чистоты, кварцевание групп, дезинфекция в период вспышки ОРВИ, гриппа, короновирусной инфекции, проветривание групп.

Утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения в детском саду — это важные кирпичики в становлении фундамента здоровья детей.

Посредством утренней гимнастики решаются совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности.

Гимнастика проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени, в течение 10 – 12 минут.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем, получает огромный заряд бодрости, хорошее настроение на весь день. Основная цель гимнастики после дневного сна - поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушений осанки и стопы.

 В комплекс упражнений добавляется дыхательные и звуковые элементы, упражнения для глаз, пальчиковая гимнастика, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, психогимнастика и т.д.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т.д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Программа воспитания и обучения в детских садах предусматривает закаливание детей, как необходимое условие их полноценного физического воспитания.
Закаливание - это система мероприятий, направленных на тренировку защитных физиологических механизмов терморегуляции организма. Кроме того закаливание укрепляет нервную систему, способствует правильному обмену веществ и гармоничному физическому развитию детей,

Укрепляйте физическое здоровье всей семьи свежим воздухом, движением, чистой водой, натуральными продуктами и умеренностью во всем.

Венец воспитания - просто любовь между родителями и детьми и она не предполагает никаких условий.