

Доклад из опыта работы

«Виды физической деятельности в образовательном процессе по сохранению и укреплению здоровья детей»

Олеся Викторовна Старанедова.

Доклад из опыта работы «Виды физической деятельности в образовательном процессе по сохранению и укреплению здоровья детей»

Наша задача - это осуществление системного подхода к **укреплению здоровья детей**, в приобщении их к **здоровому образу жизни**, используя **здоровье** - сберегающие технологии в **образовательной и самостоятельной деятельности**. И эта задача направлена на охрану и **укрепление здоровья детей**. Для этого в группе комната где есть спортивный уголок, который оборудован достаточным количеством спортивно-игрового инвентаря. Для решения двигательных задач проводятся подвижные игры в группе и на воздухе. Систематически проводим-

1. Утреннюю гимнастику, как средство тренировки и закаливания организма. Продолжительность гимнастики зависит от возраста **детей**, в наших группах (*младший возраст, средний возраст и старший возраст*) – 10-15 минут. Комплекс должен соответствовать требованиям программы по гимнастике для **детей данного возраста**. Упражнения должны быть простыми по форме и в основном знакомы детям. Поэтому включаем в гимнастику упражнения, которые дети недавно выполняли на физкультурных занятиях. Один комплекс проводим в течение двух недель. В конце утренней гимнастики проводим упражнения для урегулирования **деятельности** сердечно - сосудистой и дыхательной системы. Это ходьба с восстановлением дыхания.

2. Физкультурные занятия. Продолжительность 15-25 минут. Физкультурные занятия проводятся три раза в неделю. Это два занятия физическое развитие двигательной деятельности, одно занятие на воздухе. В начале занятия физкультуры на воздухе мы организуем **физические упражнения**, а затем проводим подвижную

игру. Содержание подвижных игр и **физических** упражнений - это материал по развитию движений, освоенных на предыдущих занятиях. Здесь мы закрепляем двигательные умения и навыки.

3. Детский фитнес.

4. Гимнастика после сна. Мы проводим после дневного сна гимнастику и воздушные ванны. Продолжительность 2-3 минуты.

5. Закаливание - воздушные и водные **процедуры**, хождение босиком по массажным дорожкам.

6. Физкультминутки, **физические** паузы включаются в занятия и между двумя занятиями как момент активного отдыха и восстановления **работоспособности детей**. На таких занятиях как познавательное, художественное творчество. Продолжительность 2-3 минуты.

7. Подвижные игры и игровые упражнения. Здесь мы формируем у **детей** способность проявлять выдержку, смелость, уверенность в собственных силах, умение действовать в коллективе и индивидуально.

8. Индивидуальная **работа** с детьми строится на основе знания возрастных и индивидуально-типологических особенностей **детей**. Мы консультируясь с врачом учитываем состояние **здоровья, физического развития ребенка**. Также появляющиеся симптомы каких-либо отклонений от нормы (признаки начальной деформации позвоночника, стопы, временное ослабление сердечной **деятельности** в связи с перенесенным заболеванием). Индивидуальная **работа** планируется в течение всего дня в часы игр и прогулок.

9. Физкультурные праздники, развлечения, Дни **здоровья** организуем раз в месяц. Здесь мы включаем уже знакомые детям подвижные игры, эстафеты, **разнообразные движения**. Мы проводили такие праздники как «*Мы любим спорт*», «*Зимние забавы*», «*Неделя Олимпийских игр*», «*Мама, папа, я – дружная семья*».

10. **Работа с родителями**. Большая **работа в пропаганде здоровья детей отводится работе с родителями**. Мы проводим родительские **собрания**, вовлекаем родителей в спортивно-**оздоровительную работу группы** (например, выпуск фотогазет "Мы любим спорт", «*Полезно – вредно*»). Даем рекомендации по профилактике заболеваний **детей**