**Консультация для воспитателей**

**Физкультурно-оздоровительная работа**

**МБДОУ «Детский сад №3**

**с. Октябрьское»**

**старший воспитатель:**

**Гульчеева Р.М.**

**2017-2018 уч.г.**

Одними из основных направлений деятельности ДОУ являются охрана жизни, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Для полноценного физического развития детей в нашем детском саду нет подходящих условий, так как нет спортивного зала. Но в каждой группе имеются физкультурные уголки, достаточно оснащенные.

В своей работе каждый воспитатель должен ставить следующие задачи:

- охрана жизни и укрепления здоровья детей

- воспитание физических качеств (скорости, силы, гибкости, выносливости, координации)

Поставленные цели и задачи реализовываются в процессе разных видов деятельности:

-учебной

-игровой

-двигательной

В системе физического воспитания в МБДОУ используются следующие организованные формы работы двигательной деятельности детей:

-утренняя гимнастика

-физкультурные занятия в помещении и на воздухе

-физминутка

-динамические паузы

-оздоровительный бег

-пальчиковая гимнастика

-физкультурные праздники, развлечения

-физдосуги

-упражнения для профилактики плоскостопия

-закаливающие мероприятия

-соблюдение двигательной активности в течении дня.

Здоровье – это самое ценное, что есть у каждого человека!

“Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?

Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке.

Пропустить Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому важным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

ФГОС представляет собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию. В содержании Стандарта представлена образовательная область «Физическое развитие». ФГОС ДО направлен на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в т. ч. их эмоционального благополучия, формирование общей культуры личности детей, в т. ч. ценностей здорового образа жизни, развития их физических качеств.

Важно отметить, что в Стандарте понятие «здоровье» дается более конкретно - психическое и физическое, добавляется новое понятие «Эмоциональное благополучие», акцентрируется внимание на формирование общей культуры личности, ценностей здорового образа жизни.

В ФГОС задачи образовательной области «Физическое развитие» решаются в трех направлениях:

-приобретение опыта двигательной деятельности,

-становление целенаправленности,

- саморегуляции в двигательной сфере и овладение нормами и правилами здорового образа жизни.

Для оздоровления детей используются все природные факторы: солнце, воздух, вода, земля (летом хождение босиком). Закаливающие мероприятия осуществляются круглый год, но их вид и методика меняются в зависимости от сезона и погоды.

***Приём детей****.*Создание условий для эмоционального благополучия детей, беседы с родителями о здоровье детей, термометрия (в группах раннего возраста и при карантинах).

***Утренняя гимнастика*** вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект. Проводится ежедневно до завтрака, на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических или погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале, форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме, босиком.

***Физкультминутки*** проводятся в середине образовательной деятельности, снимают утомление и активизируют мышление детей, повышают умственную работоспособность

**Требования к физкультминуткам:**

* должны проводиться на начальном этапе утомления;
* содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;
* упражнения должны быть занимательными, хорошо знакомы детям;
* предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц;
* комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия, его содержания.

***Занятия в физкультурном зале (два раза в неделю)1 раз на прогулке по расписанию.*** Эффективность занятий по физической культуре осуществляется за счет правильного распределения детей на подгруппы в зависимости от уровня физического развития. Занятия проводятся по расписанию воспитателями. Физкультурный зал должен быть хорошо оснащен спортивным оборудование, хорошо проветрен. P.S. В нашем детском саду нет физкультурного зала.

***Организация детей на прогулку.***С целью предупреждения перегревания, детского организма в детском саду организована помощь в одевании детей на прогулку на группах раннего и младшего дошкольного возраста. Воспитатель выходит на прогулку с подгруппой детей, которые оделись быстрее. Другую подгруппу на прогулку сопровождает помощник воспитателя.

**Подготовка ко сну, сон.**

* гигиенические процедуры;
* во время укладывания детей на сон педагоги рассказывают или читают детям произведения художественной литературы;

***Разминка в постели и самомассаж.***Дети просыпаются постепенно. Затем они, лежа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия и элементарные приёмы самомассажа.

После выполнения упражнений лежа в постели, дети по предложению воспитателя встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба обычным шагом). Затем все переходят из спальни в групповую комнату, которая хорошо проветрена (температура +17° – +19°С).

***Гимнастика после дневного сна.***В групповой комнате дети под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально-ритмические упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями. В течение года используются различные варианты гимнастики.

Проводятся ***спортивные праздники, досуги, дни здоровья***, в которых участвуют дети, сотрудники, родители.

Разработан для каждой группы план физкультурно-оздоровительных мероприятий.

На протяжении учебного года на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, в подвижных играх, на физкультурных праздниках организовывать высокую двигательную активность детей, применять дыхательные упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.

Анализируя посещенные мною занятия и организацию утренней гимнастики, отмечу, что почти у всех воспитателей наблюдаются схожие ошибки и недоработки. Благодаря тому, что в группах есть хороший физ. инвентарь, у воспитателей есть возможность проводить занятия на хорошем уровне.

Вводная часть должна быть 2-3м в мл гр., 4-5м в ст гр., включает в себя разные виды ходьбы, построение, перестроение, несложные задания.

В основной части, прежде чем приступить к выполнению упражнений, надо убедиться, чтоб все дети заняли правильное исходное положение. Согласно программным требованиям придерживаться нужного количества упражнений и их повторяемости. ОВД: в мл гр – 2, в ст гр – не больше 3х видов.

На физдосуге у Кокоевой Д.Т. наблюдала хорошую организацию, с помощью сюрпризного момента, заинтересовала детей, дала мотивацию. Были интересные ОРУ с мячами, хорошо подобраны ОВД. Дети получили удовольствие от процесса. Тон воспитателя мягкий, доброжелательный. Хочется отметить, что педагог работает над собой, применяет в работе с детьми здоровье сберегающие технологии.

Воспитатели, по интересующим их вопросам, получали индивидуальную консультацию и стараются внедрять, полученные знания в работу.

Предлагаю: систематически проводить Физкультурно-оздоровительную работу, применять здоровье сберегающие технологии,