**Родительский всеобуч**

**Выступление с презентацией – инструктор по физической культуре Третьякова И.Н.**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ**

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. Данная тенденция отразилась и на нашем детском саду.

Сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения является одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами. В образовательной программе нашего дошкольного учреждения имеются разделы, посвященные изучению организма человека, обеспечению безопасности его жизнедеятельности. Не исключая этих подходов, мы считаем, что главное - помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

В ДОУ мы используем новые подходы к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Создана предметно-развивающая среда, оборудованы физкультурные уголки в группах, спортивная площадка на территории детских садов, спортивный зал. Подбор мебели осуществляется в соответствии с санитарными нормами и правилами. Соблюдаются тепловой и световой режимы.

В дошкольном учреждении отработана система оздоровительно-профилактических мероприятий, которая включает в себя: специальные закаливающие процедуры - полоскание ротовой полости водой, обширное умывание, ходьба босиком по массажным дорожкам, самомассажи рук, стоп, ушей, биологически активных точек, проветривание и др., направленные на оздоровление детей.

Достаточно внимания уделяется физическому воспитанию, системе физкультурно-оздоровительной работы: утренней и бодрящей гимнастике после сна, непосредственной образовательной деятельности по формированию ЗОЖ, физкультурным занятиям, спортивным праздникам и досугам. Осуществляется рациональная организация двигательной активности детей в течение дня: дозированная ходьба на прогулке и общая физическая подготовка, подвижные игры, динамические паузы между занятиями, физкультминутки в образовательной деятельности.

Планируя занятия по физической культуре с детьми дошкольного возраста, учитываем следующие факторы:

- упражнения должны соответствовать возрастным и функциональным возможностям ребенка;

- оказывать воздействие на все группы мышц плечевого пояса, спины, живота, ног;

- использование постепенно нарастающей нагрузки на организм ребенка и снижение ее в конце занятия;

- согласование методов и способов организации детей с их возрастными возможностями;

- подвижные игры после всех упражнений должны быть закончены спокойной ходьбой;

- организация двигательной деятельности должна вызывать у ребенка положительные эмоции.

Утренняя гимнастика - вводная деятельность, которая ускоряет вхождение организма ребенка в деятельность, способствует хорошей организации начала дня, развитию у детей силы, ловкости, координации движений. Гимнастика после дневного сна проводится регулярно в сочетании с контрастными воздушными ваннами, самомассажем стоп, головы, ушей. Например, дети выполняют самомассаж подошв - «Поиграем с ножками» - это эффективный вид закаливания, основанный на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Или, волшебных точек ушей «Поиграем с ушками». Через этот вид закаливания происходит улучшение работы органов дыхания и защиты организма от простудных заболеваний. Используем в работе с детьми активный отдых. Он самый разнообразный: это подвижные игры, спортивные, хороводные, игры с правилами. В процессе игр существенно повышается кровоснабжение утомленного мозга детей, усиливается дыхание, улучшается функциональная деятельность организма в целом, что способствует улучшению подготовки организма к последующей умственной деятельности. Важнейший результат игры — радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры больше, чем другие средства физической культуры, отвечают задачам активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

В ДОУ организуются следующие формы активного отдыха детей: физкультурные досуги, физкультурные праздники. В них реализуется естественная потребность детей в движении, и через положительный эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребенка, закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются физические качества. Досуги способствуют воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, целеустремленности, смелости, дисциплинированности, организованности.

В работу с дошкольниками включаем образовательную деятельность познавательного цикла, которая оказывает влияние на формирование здорового образа жизни у детей. Занятия проводим в игровой форме, объединяя их одной большой тематической игрой или путешествием. В ходе каждого занятия используются различные виды массажа, динамические и оздоровительные паузы, пальчиковые игры. На занятиях широко используются художественные произведения - литературные, изобразительные. Например, стихи для малышей Н. Пикулевой и М. Дружининой, «Мойдодыр» К. Чуковского с иллюстрациями В. Конашевича, «Неболейка» И. Соковня и «Румяные щечки» С. Прокофьевой. Художественные образы помогают ребенку осмыслить ценности здорового образа жизни, вызывают живой эмоциональный отклик, желание подражать любимым героям, предотвращать опасные контакты и ситуации, угрожающие безопасности жизнедеятельности.

В любое время года и любую погоду организуем прогулки. В содержание прогулки включаются естественные виды движений, подвижные игры, спортивные упражнения типа катания санках, самокатах, дозированная ходьба в осенне - зимний период и дозированный бег - в весеннее- летний период, занятия общей физической подготовкой. На участок выносятся разнообразные пособия для игр – мячи, скакалки, кегли.

Используем разнообразные формы работы с родителями по формированию здорового образа жизни. Предоставляем полную информацию о методах и формах оздоровления в детском саду, рекомендуем мероприятия для семейной профилактики.

Особой формой наглядной пропаганды здоровьесохранения детей среди родителей являются статьи в родительских уголках, например: «Как заботиться о зубах», «Красивая осанка и здоровье», «Витамины – полезные продукты», «Помоги себе сам» и др.

Используются разнообразные активные формы работы с семьями воспитанников: досуги и праздники, веселые старты, соревнования.

Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, умение применить на практике в реальной жизни полученные знания и навыки.

Таким образом, при правильной организации воспитательной и оздоровительной работы, создании эмоциональной насыщенной и разнообразной деятельности детей, успешно решаются оздоровительно-воспитательные задачи.