**Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста**

**Задачи физического воспитания дошкольников.**

1. Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости организма, улучшение умственной и физической работоспособности.

2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.

3. Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

**Средства укрепления физического здоровья детей дошкольного возраста.**

1. Полноценное питание детей.

2. Закаливающие мероприятия.

3. Развитие движений.

4. Гигиена режима.

**1. Принципы организации питания:**- выполнение режима питания;

-калорийность питания, ежедневное соблюдения норм потребления продуктов;

-гигиена приема пищи;

-индивидуальный подход к детям во время питания;

-правильность расстановки мебели;

**2. Закаливающие мероприятия.**

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития организма ребенка.

**Основные принципы закаливания:**

-закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня;

-закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;

-закаливание проводится на положительном фоне и при тепловом комфорте организма ребенка.

**Комплекс закаливающих мероприятий:**

-облегченная одежда для детей;

-соблюдение сезонной одежды на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья;

-соблюдение температурного режима в течение дня;

-дыхательная гимнастика после сна;

-обширное умывание.

**3. Развитие движений.**

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребенка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

**Укрепление здоровья средствами физического воспитания:**

-повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;

-совершенствование реакций терморегуляции и закаливание организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;

-повышение физической работоспособности;

-повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

**Основные принципы организации физического воспитания детей дошкольного возраста.**

1. Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.

2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.

3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений для повышения выносливости.

4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная

медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.

**Формы организации физического воспитания:**

-Физкультурные занятия в зале и на спортивной площадке;

-физкультминутки;

-спортивные игры;

-утренняя гимнастика;

-индивидуальная работа с детьми;

**4. Гигиена режима.**

1. Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.

2. Рациональное построение режима дня.

3. Охрана жизни и деятельности детей.

4. Санитарно-просветительная работа (с сотрудниками и родителями).

5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.

6. Воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:

-привитие стойких культурно-гигиенических навыков;

-обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;

-формирование элементарных представлений об окружающей среде;

-формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.

**Формы и методы оздоровления детей дошкольного возраста.**

1. Обеспечение здорового ритма жизни.

Щадящий режим (адаптационный период),

гибкий режим, организация микроклимата и стиля жизни группы.

1. Физические упражнения.

3. Утренняя гимнастика, физкультурно-оздоровительные занятия, подвижные и динамичные игры, профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и т.д.), спортивные игры.

4. Гигиенические и водные процедуры.

Умывание, мытье рук по локоть, игры с водой и песком, обеспечение чистоты среды.

5. Свето-воздушные ванны.

Сквозное проветривание помещений, сон при открытых фрамугах, прогулки на свежем воздухе 2 раза в день, обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.

6. Активный отдых.

7. Развлечения и праздники, игры и забавы, дни здоровья.

8. Диетотерапия.

Рациональное питание.

9. Светотерапия.

Обеспечение светового режима, цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса.

10. Музыкотерапия.

Музыкальное сопровождение режимных моментов, музыкальное сопровождение занятий, музыкальная и театрализованная деятельность.

11. Аутотренинг и психогимнастика.

Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций, коррекция поведения, психогимнастика.

12. Закаливающие мероприятия.

Босоногохождение, игровой массаж, дыхательная гимнастика.

13. Стимулирующая терапия.

Чесночные медальоны, витаминизация третьего блюда.

14. Пропаганда ЗОЖ.

Организация консультаций, бесед, специальных занятий.