**МДОУ «Колокольчик»**

***Физическое развитие дошкольников в течении дня***

***(из опыта работы).***

**Воспитатель: Ефремова Ж.М.**

**Октябрь 2019 г.**

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети.

А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психологического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

В соответствии ФГОС работа по «Физическому развитию» мною строится с учетом потребности детей и заказов родителей и предусматривает решение следующих **задач:**

* Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
* Сохранение, укрепление и охрана физического и психического здоровья детей.
* Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений.
* Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении  движений.
* Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и  физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности,  интереса и любви  к спорту.

Всю работу по физическому воспитанию и оздоровлению детей в ДОУ я выстраиваю с широким применением игровой деятельности, а вся двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания.

Согласно принципу интеграции, двигательную деятельность детей дошкольного возраста я осуществляю не только в процессе НОД по физической культуре (физкультурных занятий), но и при организации всех видов детской деятельности.

Одним из важных компонентов двигательного развития является утренняя гимнастика.

**Утреннюю гимнастику** провожу ежедневно до завтрака в течение 6-10 мин. на воздухе (при благоприятных климатических условиях) или в помещении.

**Непосредственно организованная образовательная деятельность** по физическому развитию является основной формой физического воспитания дошкольников, обязательной для всех детей, проводимой круглый год.

**Физкультминутка** является обязательной частью НОД. Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников. В тот момент, когда у детей появляются первые признаки переутомления я провожу физкультминутку. Это набор общеразвивающих упражнений (упражнения для рук, наклоны, приседания, прыжки, подскоки, ходьба ) с текстовым сопровождением, или танцевальные, импровизационные движения с музыкальным сопровождением.

**Подвижные игры и физические упражнения на прогулке**. Подвижные игры предназначены для совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Подвижные игры я подразделяю на подвижные игры с правилами (сюжетные и бессюжетные) и игры с элементами спортивной игры (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, городки );по признаку преобладающего вида движений (бег, прыжки, метание и др.) и по степени мышечного напряжения (большой, средней и малой подвижности). Провожу ежедневно.

**Зарядка после дневного сна** позволяет поднять активность детей, улучшить эмоциональный настрой, провести активную профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Она имеет вариативный характер, и разную степень продолжительности от 7-15 минут. После проведения 3-4 общеразвивающих упражнений лёжа в постели (на спине, на боку, на животе) ежедневно осуществляю пробежки по массажным дорожкам (дорожки здоровья).

**Закаливание** является важнейшей частью физического воспитания дошкольников.

Виды закаливания :

- ежедневные оздоровительные прогулки на свежем воздухе;

- водные процедуры: местные (умывание, мытьё рук прохладной водой, полоскание рта после каждого приёма пищи и после сна прохладной водой или водой комнатной температуры) - воздушные ванны и ходьба по «дорожкам здоровья» после сна;

- ходьба босиком.

**Самостоятельную двигательную деятельность** детей организую в разное время дня: утром до завтрака, в перерыве между занятиями, в свободное время после дневного сна, во время прогулки.

**Элементы психогимнастики** в группе применяю при проведении НОД (помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость и снять усталость).

Проводя работу, направленную на развитие физических качеств дошкольников также провожу **работу с родителями** направленную на приобретение и расширение знаний о физическом воспитании ребенка. Для этого организую,   стенды  для родителей, провожу беседы, консультации, рекомендую родителям специальную литературу по разнообразным формам организации двигательной деятельности ребенка.

Систематическое и планомерное проведение работы с родителями позволяет повысить их педагогическую компетентность в вопросах психофизического развития ребенка.

Для осуществления оптимальной двигательной активности детей я организовала в группе правильный двигательный режим, цель которого состоит в том, чтобы удовлетворять естественную биологическую потребность детей в движении, добиваться повышения уровня здоровья детей, обеспечивать овладение двигательными умениями и навыками.