Ребенок – это человек с постоянной потребностью в движении. «…А у меня в ногах – вечный двигатель, вечный бегатель и вечный прыгатель…» поэтому, ни в коем случае нельзя ограничивать ребенка в движении.

   В детском саду и дома большую часть времени дети проводят в статистическом положении (за столом, у компьютера, телевизора, играя в тихие игры). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие и др.

   В течении дня ребенок должен испытывать эмоциональное, физическое и психическое удовлетворение от предлагаемой физкультурно – оздоровительной деятельности. Для этого в ДОУ используют различные методы и формы физкультурно – оздоровительной работы:

- обеспечение здорового ритма жизни (щадящий режим);

- физические упражнения (утренняя гимнастика, подвижные и динамические игры, коррекционно-оздоровительная гимнастика, совместная деятельность по физической культуре, прогулки походы);

-гигиенические и водные процедуры (обширное умывание, игры с водой, обеспечение чистоты среды);

- световоздушные ванны;

- диетотерапия (рациональное питание);

- активный отдых;

- свето и цветотерапия (обеспечение светового режима, цветовое сопровождение среды и учебного процесса);

- аутотрененги и психогимнастика;

- музотерапия (музыкальное сопровождение режимных моментов);

- дифференцированный отбор видов закаливания (коррекционная гимнастика после сна, пробежки по «тропе здоровья», массаж и самомассаж, дыхательная гимнастика, мимические упражнения, пальчиковые игры);

- консультативно – информационная работа (оказание консультативной помощи всем участникам воспитательного процесса).

   Все эти формы и методы приносят огромную пользу детскому организму. Поэтому основной задачей педагога ДОУ становится: укреплять и побуждать интерес воспитанников к физкультурно – оздоровительному процессу. Для ее решения необходимо развивать интерес детей к различным видам мероприятий. Только при правильном творческом подходе взрослых ребенок может уяснить, что весь этот процесс – необходимая деятельность, интересная, увлекательная, веселая игра, приносящая пользу организму.

    Я нахожусь в постоянном поиске новых форм проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий. Источниками для меня являются печатные издания, телевидение, интернет.  В совместной  деятельности и в режимных моментах с детьми  использую  различные пособия: В.Т Кудрявцевой, Б.Б.Егоровой «Развивающая педагогика оздоровления», К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников»,и др.

    Детям очень нравится заниматься с нестандартным физкультурным оборудованием с таким как: «бегунок» - для развития координации; «киндер - сюрприз», «бильбоке» - для развития ловкости; «ветерок в бутылке», «перышки» - для дыхательных упражнений; «чудо лыжи» из пластмассовых бутылок – для эстафет и игр; «дорожка здоровья» - для хождения босиком и многое  другое. Все это нестандартное оборудование  изготовляла из разного подручного материала: крышечки и пластиковые бутылки; пуговки, разные по форме и структуре;  пластмассовый плоскостной конструктор;  мягкая губка; жгут и другое.

   Внедрение нового оборудования развивает интерес детей к двигательной активности, формирует двигательные умения и навыки, повышает качество выполнение движений, создает положительный эмоциональный настрой в течение дня,  что тонизирует организм ребенка в целом. Еще П.Ф.Лесгафт писал, что «чем менее разнообразны движения у ребенка, тем менее ловкости и грациозности мы у него встретим». По этому, чтобы ребенок был «ловким и грациозным», для интереса детей я использую такие занятия как: занимательные, сюжетные, занятия, основанные на играх, занятия в сочетании с фольклором,  театром, которые позволяют поддерживать непрерывный интерес детей к физическим занятиям и здоровому образу жизни.

     Во время игр особое внимание уделяю на развитие таких качеств как:

- внимание (игры: «Баранки, бублики, батоны», «Светофор»);

- воображение (игры: «Море волнуется», «Лепим скульптуру», «Физкультурные загадки»);

- реакции (игры: «Быстро возьми», «Успей первым»);

- точности выполнению движений (игры: «Солдат», «Механическая кукла»);

- точности целевой (игры: «Снайпер», «Кольцеброс»);

- статистическому равновесию (упражнения: «Цапля», «Балерина»);

- кинематическому равновесию (упражнения: «По тропинке», «Я шагаю и играю»);

- ритмичности (игры: «Молоточки», «Колокольчики»);

- ориентированию в пространстве (упражнения «Кружатся снежинки, пушинки», «Юла»).

   Физкультурные занятия, утренняя гимнастика проводятся с использованием круговой тренировки, в форме подвижных игр и оздоровительного бега, что позволяет более эффективно реализовать двигательную активность дошкольников, повышать уровень их физического и эмоционального развития.

    Веселые сказочные персонажи, красочные атрибуты, нестандартное оборудование, необычные игры – забавы, аттракционы, вспомогательные музыкальные инструменты (дудочка, колокольчик, бубен, трещотка и т.д.) способствуют созданию у детей психологического комфорта, желанию заниматься физическими упражнениями.

Используемая литература:

Кочеткова. Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. М., 2007г.

Кудрявцевой В.Т,  Егоровой Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М. 2000 г

Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М., 2000.

Степаненкова Э.Я.Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: М., 2000.

Чупаха И.В.Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.                Научно-практический сборник инновационного опыта. М. 2001г.

Шишкина В.А. Движение + движение: Книга для воспитателей детского сада. М. «Просвещение», 1992.