

## Физкультурно-оздоровительная работа в ГБДОУ

Одна из основных задач в дошкольном учреждении — охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие и закаливание организма. В нашем детском саду создана система физкультурно-оздоровительной работы, которая способствует формированию здорового, крепкого, закалённого, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребёнка, хорошо владеющего своими движениями, любящего спортивные и физические упражнения, способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

Педагоги детского сада используют различные формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми с учётом уровня их развития и состояния здоровья. Физическое воспитание в дошкольном учреждении осуществляется не только на образовательной деятельности по физической культуре, но и в повседневной жизни. Ежедневно в течение дня проводится несколько форм физкультурно-оздоровительной работы.

Утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика — это постепенное введение организма в благоприятную двигательную активность. В детском саду гимнастика является одним из режимных моментов. И средством для поднятия эмоционального тонуса детей. Чтобы повысить интерес детей к утренней гимнастике и разнообразить двигательную активность, изменяем ее форму и место проведения.

Физкультурные занятия. Физкультурные занятия — проводится постоянное обучение и воспитание, постепенное увеличение физической нагрузки, закрепление и совершенствование двигательных навыков и умений. Необходимо учитывать, чтобы при выполнении упражнений прилагались физические и умственные усилия. Виды физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые.

При планировании самостоятельной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды (пространство, достаточное для движений, разнообразие и чередование пособий и игрушек), выделить в режиме дня специальное время для самостоятельных игр детей. Для создания разнородности и новизны физкультурно-игровой среды педагог в течение дня может вносить различные физкультурные пособия и по-разному группировать их. Это позволяет избежать однообразия движений и способствует всестороннему развитию детей.

Воспитатель должен влиять на выбор детьми соответствующих упражнений и игр, предоставляя в их распоряжение необходимый инвентарь, пособия, поясняя способы движений. Он учит детей играть сообща, побуждает более ловких детей, хорошо владеющих движениями, помогать своим сверстникам.

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются пальчиковые игры. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности. Пальчиковые игры как бы отображают реальность окружающего мира — предметы, животных, людей, их

деятельность, явления природы. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

### **Лечебная физкультура для детей в ГБДОУ**

Лечебно-физкультурная коррекция (ЛФК) должна широко внедряться в дошкольные учреждения. И причин этому много: рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Проведение занятий ЛФК в условиях ДОУ позволяет своевременно и эффективно воздействовать на организм при формировании осанки и свода стопы. Именно своевременность использования физических упражнений с лечебной целью является значимым фактором внедрения лечебной гимнастики в практику коррекционной работы.

Лечебная физкультура представляет собой комплекс мероприятий, которые необходимы для укрепления здоровья, а также для предупреждения и лечения различных болезней.

Для детей лечебная физкультура является несложной и очень эффективной. При правильно подобранной дозировке она не имеет побочных эффектов и различных противопоказаний. Лечебную физкультуру для детей применяют в качестве профилактики и лечения многих заболеваний: плоскостопия, нарушения осанки, дисплазии тазобедренных суставов, косолапости, коликов, пневмонии, желудочно-кишечных расстройств, бронхиальной астме и многих других болезней.

ЛФК формирует у человека сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями и в этом смысле, имеет воспитательное значение; развивает силу, выносливость, координацию движений.

Основными средствами ЛФК являются физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами коррекции, с учетом клинических особенностей, функционального состояния организма, степени общей физической работоспособности.

Физические упражнения – это естественные и специально подобранные движения, применяемые в ЛФК и физическом воспитании. Их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций.

Действие физических упражнений тесно связано с физиологическими свойствами мышц. Физические упражнения стимулируют физиологические процессы в организме через нервный и гуморальный механизмы. Мышечная

деятельность повышает тонус центральной нервной системы, изменяет функцию внутренних органов и особенно системы кровообращения и дыхания по механизму моторно-висцеральных рефлексов. усиливаются воздействия на мышцу сердца, сосудистую систему. Физические упражнения обеспечивают более совершенную легочную вентиляцию.

Физические упражнения осуществляются с одновременным участием и психической и физической сферы человека. Основой в методе лечебной физкультуры является процесс дозированной тренировки, который развивает адаптационные способности организма.

Физические упражнения формируют новый динамический стереотип, что способствует уменьшению или исчезновению патологических проявлений, в нашем случае нарушений осанки. Влияние ЛФК на ребёнка зависит от силы и характера физического упражнения и ответной реакции организма на это упражнение. Ответная реакция зависит также от тяжести нарушения осанки, возраста ребёнка, индивидуальных особенностей реагирования, физической подготовленности, психологического настроя. Поэтому дозировка упражнений должна учитывать все эти факторы.

Противопоказаниями являются:

- наличие высокой температуры тела
- общее недомогание ребенка
- кровотечение
- острая форма или фаза обострения любого заболевания
- возникновение гипер- и гипотонических кризисов