**Система физического и оздоровительного воспитания дошкольников**

**в условиях образовательной организации**

*Автор:*

*Мошева Татьяна Вячеславовна,*

*методист МБОУ «ВОК»*

*СП Детский сад №2 корпус 1*

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.*

 *От здоровья и жизнерадости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».*

*В.А. Сухомлинский*

Ценность здоровья лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания дошкольников. Именно дошкольный возраст, является важнейшим периодом жизни, когда закладываются прочные основы физического здоровья.

Целью физического и оздоровительного направления воспитания является формирование навыков здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего.

Для реализации модуля Рабочей программы воспитания «Я и мое здоровье» в нашем детском саду были поставлены следующие задачи:

- формировать культурно – гигиенические навыки,

- воспитывать потребность в ежедневной двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спорту;

- мотивировать детей к сбережению своего здоровья;

- привлекать членов семей воспитанников к организации и совместному проведению активного отдыха и занятиям физической культурой.

Нашей педагогической командой были определены направления деятельности такие как:

- проведение цикла занятий «Бережем здоровье с детства» по формированию культурно – гигиенических навыков;

- организация подвижных спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;

- введение оздоровительных традиций в детском саду, в содружестве «Педагог – Ребенок - Родитель»;

- привлечение родителей воспитанников к организации и совместному проведению воспитательных событий.

 Формирование культурно-гигиенических навыков является важной частью воспитания культуры здоровья. Особенность культурно-гигиенических навыков в том, что эти навыки должны формироваться на протяжении всего пребывания ребенка в ДОО. Воспитатель должен формировать у дошкольников понимание того, что чистота лица и тела, опрятность одежды отвечают не только гигиене и здоровью человека, но и социальным ожиданиям окружающих людей.

Одну из ключевых ролей в формировании культурно-гигиенических навыков играет режим дня. Осуществляя режимные моменты, мы стараемся учитывать индивидуальные особенности детей. Дети выполняют серию гигиенических процедур с определенной периодичностью, моют руки перед каждым приемом пищи, руки и лицо после каждой прогулки, ноги перед тихим часом, следят за своим внешним видом и чистотой одежды в течении всего дня. Во время приема пищи дети пользуются столовыми приборами, а затем вводят приобретенные навыки в свое бытовое пространство. Так постепенно культурно-гигиенические навыки становятся для них привычкой.

Формируя у детей культурно-гигиенические навыки, воспитатели ставят акцент на нескольких основных направлениях воспитательной работы, формирование у детей навыков поведения во время приема пищи – обязательное мытье рук перед едой, аккуратность при приеме пищи (учим детей брать хлеба столько, сколько можно съесть, есть молча, жевать с закрытым ртом, пользоваться салфеткой, правильно сидеть за столом, обращаться с ложкой, вилкой, столовым ножом, тщательно пережевывать пищу); формирование представлений о ценности здоровья, красоте и чистоте тела – воспитание привычки следить за чистотой одежды и обуви, формирование привычки следить за своим внешним видом; включение информации о гигиене в повседневную жизнь ребенка. Используем в совместной деятельности игры «Азбука здоровья», «Валеология», «Вымоем куклу», «Водичка - водичка» и тд.

Работа по формированию у ребенка культурно-гигиенических навыков должна вестись в тесном контакте с семьей.

Ежедневно педагогами организуются подвижные, спортивные игры, в том числе традиционные народные, дворовые игры, которые проходят в зале или на территории детского сада, такие как «Золотые ворота», «Капуста», «Совушка», «Два Мороза», «Жмурки», «Казаки - разбойники», «Горячая картошка», «Вышибалы», «Городки», «Бадминтон», «Ловишки с ленточками», «Краски» и многие другие, так же для воспитанников организуются динамических паузы между занятиями; проводится индивидуальная работа по развитию основных движений во время нерегламентированной деятельности.

Традиционно в нашем детском саду проходят мероприятия направленные на укрепление здоровья воспитанников, а именно – ежедневная утренняя гимнастика, в зале или на улице, гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами во всех возрастных группах в теплый и холодный период, с применением здоровье сберегающих технологий, таких как «Игровой – стретчинг» в подготовительных группах, с применением дыхательной гимнастики Стрельниковой Н.А. и игрового самомассажа у младших дошкольников и тд.). Так же в оздоровительную работу мы включаем комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения, плоскостопия и нарушений осанки, которые мы проводим как в режимные моменты, так и во время занятий.

Положительный результат и отличную мотивацию для сохранения и укрепления здоровья дают занятия по обучению плаванию в бассейне.

Обучение плаванию начинается со знакомства с правилами поведения в бассейне, затем приучаем детей соблюдать требования техники безопасности. Занятия в бассейне проходят в форме подгрупповых занятий, в основном в старших и подготовительных группах, с применением гендерного подхода. Количество обучаемых в подгруппе - 8-12 человек. Продолжительность занятий зависит от возраста детей, в старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) продолжительность занятия 35-45 минут.

Методы обучения технике плавания, а именно в обучении технике движений применяются два основных метода: разучивание по частям и разучивание в целом.

Основа метода разучивания по частям – это система подводящих упражнений, последовательное освоение которых позволяет быстрее и качественнее «построить» отдельные элементы техники плавания.

Основа метода разучивания – плавание способом в полной координации.

Одним из главных методов в занятиях с детьми является игровой метод. У детей преобладает зрительное восприятие, они с радостью подражают преподавателю, поэтому показ должен быть грамотным. Сложность заключается в умении подобрать образы и сравнения, доступные для детей того или иного возраста и пола. Дети охотно воображают себя «русалками», «дельфинами», «крокодилами», «золотыми рыбками», различными морскими обитателями.

Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на высшую нервную деятельность ребенка. И это весьма актуально, так как у дошкольников процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, мы заметили, что после занятий в бассейне дети спят дольше обычного.

Вопросы по формированию ценности здорового образа жизни решаются в нашем детском саду в тесном контакте с семьей. Родители активно принимают участие в таких воспитательных событиях, как «День здоровья», физкультурных досугах, физкультурно-спортивных праздниках. Традиционными событиями нашего детского сада стали «Зимняя спартакиада» и «Малые олимпийских игры», «Зимний поход в лес», «Арбузник» и др. Интересной находкой для семьи Колчановых стало участие в муниципальном блоговом конкурсе семей «Семейная традиция – здоровый образ жизни», вручен диплом 3 степени.

Так же педагоги детского сада проводят консультирование родителей по вопросам оздоровления детей и тематические родительские собрания.

Главное в нашей работе – научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье.