**Физкультурно-оздоровительная работа в**

**группе раннего возраста**

Движение, как таковое, может по своему действию

Заменить любое лекарственное средство,

но все лечебные средства мира не могут

заменить действия движения.

Ж. Тиссо.

Любой ребенок рано или поздно знакомится с детским садом. Оторванный от мамы,

Оказываясь в новом социальном окружении, он испытывает колоссальное потрясение,

стресс. Попадая в незнакомую среду дошкольного учреждения, ребенка буквально пугает

всё, что встречается на пути. И в данной ситуации зависит от педагога, насколько

правильно он сможет оценить состояние ребенка и грамотно организовать его пребывание в детском саду, используя индивидуальный подход и тесно сотрудничая с родителями.

Тихое звучание спокойной музыки, ласковая интонация воспитателя, проявление заботы к

каждому малышу, большие мягкие игрушки создадут у ребенка ощущения комфорта и

уюта. Создавая условия для преодоления сложного момента адаптации, мы определили

приоритет в воспитании младших школьников – сохранение здоровья в адаптационный период.

По опыту работы с детьми раннего возраста мы видим, если ребенок активный,

Подвижный, имеющий положительный опыт общения, как с взрослыми, так и с детьми, то

он охотно идёт в детский сад. Но даже хорошо привыкающие к детскому саду дети всё

равно испытывают сильные переживания. Стараясь справиться со стрессом организм

ребенка ослабевает. Страдает иммунная система, ребенок больше подвергается к

воздействиям инфекций и как следствие чаще болеет.

Детский организм нуждается в максимальной поддержке общего здоровья – в

оздоровлении.

Важными в психологической работе с детьми раннего возраста является

предупреждение перегрузок, обеспечение условий для возникновения положительных

эмоциональных переживаний, создание оптимального психологического климата в группе.

**Поэтому, создавая условия для преодоления сложного момента адаптации, мы**

**ставим перед собой цель:**

- Сохранение физического и психологического здоровья детей.

**Исходя из этой цели, перед нами строят следующие задачи:**

- Способствовать повышению сопротивляемости защитных свойств организма ребенка.

- Формировать у детей жизненно необходимые двигательные умения и навыки в

различных видах деятельности.

**Средствами реализации цели являются:**

**1. Организация режимных моментов комфортных для психологического состояния**

**детей, использование вариативных режимов дня.**

Это правильный режим дня, который дисциплинирует детей, улучшает аппетит, сон,

повышает работоспособность, способствует укреплению здоровья. Группа имеет свой

распорядок и режим дня.

- режим дня на холодный период;

- режим дня на тёплый период.

**2. Правильное питание.**

Питание 4 – х разовое, сбалансированное, витаминизированное, во время еды создаем спокойную, доброжелательную обстановку в группе. Все время приговариваем «Как вкусно!»

Обращаем особое внимание на гигиенические навыки приёма пищи. Такие как; правильно держать ложку, правильно сидеть за столом (ровная спинка, кушать аккуратно, не разговаривать во время приема пищи, ставим стаканчики с салфетками и учим вытирать ротик после еды, надеваем нагруднички тем, кто ещё не освоил навыки кушать аккуратно.

**3. Формирование основ гигиенических знаний и здорового образа жизни.**

Организация культурно – гигиенических процедур (например, умывание, мытье

рук ( пользование мылом), вытирание рук своим полотенцем сопровождаются песенками, потешками. Для формирования здорового образа жизни, дать представление о себе как

отдельном человеке; знакомить со способами заботы о себе и окружающем мире,

знакомить с правилами выполнения физических упражнений ( внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения), рассказывать о правилах поведения на улице: переходить улицу на зеленый цвет светофора только за руку с взрослым, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперёд, рассказывать об источниках опасности в квартире; и групповой комнате; разъяснять правило «нельзя».)

**4. Разнообразные виды организации режима двигательной активности детей.** Грамотно организованная двигательная активность детей, способствует укреплению здоровья. Для этого в группе созданы все условия. Есть спортивное оборудование, инвентарь, игрушки, способствующие развитию двигательной активности детей.

**-Утренняя гимнастика с разным пособием**

Утренняя гимнастика помогает создать бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Комплексы для утренней гимнастики состоит из упражнений, освоенных детьми на физкультурных занятиях: знакомые упражнения выполняются более правильно и это повышает эффективность их влияния на детский организм. Желательно проводить гимнастику с использованием потешек, упражнений имитационного характера. Например, «птички машут крыльями», «птички клюют зернышки».

-**Бодрящая гимнастика (после дневного сна)**

У них поднимается не только настроение, но и мышечный тонус проводим в игровой форме. Малыши с удовольствием выполняют и имитируют движения жучков, бабочек, зверей и т.д. Гимнастику после сна можно проводить с музыкальным сопровождением.

**-Физкультминутки.**

**-Дыхательная гимнастика (А. Н. Стрельникова)**

Гимнастика. Является эффективным средством по формированию правильного дыхания детей дошкольного возраста. Дыхательные упражнения помогают детям в игровой форме решать проблемы, связанные со снижением заболеваний в ДОУ.

**-Пальчиковая гимнастика.**

**-Гимнастика для глаз.**

**-Самостоятельная двигательная активность в физкультурном уголке.**

**-Подвижные игры.**

Подвижные игры проводим ежедневно, как в первой половине дня, так и во второй. Подобные игры хорошо включать в воображаемые ситуации. Например, дети могут кружиться как снежинки, прыгать как зайчики, топать как медведи, тянуть ручки вверх как цветочки к солнышку и пр. Наши дети очень любят хороводные игры. Даже самые маленькие дети с удовольствием играют в такие игры, как «Карусели», «Раздувайся пузырь», «Каравай». Все игры проходят в атмосфере радости и веселья.

**5. Общеукрепляющие мероприятия.**

Режим проветривания (для оздоровления воздушной среды и озонирования воздуха с помощью ионизатора);

-Дорожки здоровья для закаливания и профилактики плоскостопия Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы (плоскостопие), так как на втором и частично на третьем году жизни она уплощена. Для этого мы упражняем детей в приподнимании, ходьбе на носках, используем атрибутику, такую как ребристая доска, ходьба по змейке и т.д.

-Умывание прохладной водой.

-Ходьба босиком.

-Игровой массаж.

Физиологически оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность малыша в движении, и быть увлекательными.

-Прогулки 2 раза в день.

**6. Оптимальный двигательный режим.**

Благодаря многократному повторению движений дети приобретают уверенность и самостоятельность. Не менее 50-60% всего периода бодрствования должно быть отведено организации двигательной активности малышей.

В раннем возрасте детей характеризуют действенная позиция познания окружающего мира. Детям свойственна частая смена движений и поз, благодаря чему происходит поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную деятельность детей, создать условия для различных видов движений. Задача воспитателя – сосредоточить внимание детей на посильной двигательной деятельности и постепенно целенаправленно активировать её.

Потребность детей в движениях и их смене естественна. Но сами они, в силу недостаточно развитой деятельности (игровой и др.), редко используют или вовсе не используют лазание, подпрыгивание, перешагивание, редко играют с мячом, обручами. Поэтому детям следует давать задания, побуждающие детей к разнообразным движениям, но при этом следить, чтобы дети не переутомлялись, могли и хотели наблюдать за окружающим, заниматься с игрушками и строительным материалом.

**Для обеспечения эмоциональной релаксации**, снятия эмоционального напряжения, развитие положительных эмоций у детей в своей группе мы решаем при помощи различных игр и манипуляций с водой, песком и крупами. Вода обладает психотерапевтическими свойствами, способствует релаксации, расслаблению. При организации игр с водой необходимо учитывать следующее: вода должна быть тёплой и кипяченой Емкость целесообразно заполнять водой до уровня не ниже 7 – 10 см, чтобы малышам было удобно наполнять водой бутылочки, опуская их на дно, зачерпывать воду, и чтобы была возможность разнообразить игровые действия детей. У детей должны быть клеенчатые фартучки, чтобы дети не могли забрызгаться, не чувствовали себя скованными. Рядом должны находиться сухие тряпочки, салфетки.

В своей работе с детьми используем такие игры как: переливание воды разными емкостями (ложкой, крышкой, баночкой, кружкой,) и способами ( губкой, воронкой); игры с заводными плавающими игрушками, мельницей; мы используем следующие игры: пересыпание круп ( из миски в миску, из чашки в чашку, из стаканчика в стаканчик); прятанье и поиск игрушек в крупе; рисование разных дорожек и т.д.

Песок повышает приятные ощущения в пальцах и кистях. Благодаря ему развивается тактильная чувствительность, мелкая моторика, более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции.

Игры с водой и сыпучими материалами у детей создают радостное настроение, повышают жизненный тонус, снимают напряжение, агрессию, состояние внутреннего дискомфорта у детей.

**7. Организация пространственной предметно – развивающей среды.**

В раннем возрасте должны быть созданы условия для разнообразного бодрствования, для двигательной активности и развития основных движений детей. Для этого в группе должно быть соответствующее оборудование, пособия и игрушки, чтобы дети смогли бы реализовать свои потребности в движении. Необходимы игрушки – каталки, коляски, машины, горки, мягкие модули; оборудованный физкультурный уголок в группе для того, чтобы обеспечить разнообразную деятельность детей.

Оборудование и пособия физкультурного уголка для развития движений должны сравнительно легко перемещаться, убираться.

**Содержание физкультурного уголка.**

**Для общеразвивающих упражнений.**

1. Пластмассовые цветные кубики (3х3х3; 4х4х4).

2. Погремушки.

3. Флажки.

4. Султанчики.

5. Ленточки разноцветные (дл. 25-30; 50-60 см).

6. Платочки цветные (20х20).

7. Колечки.

8. Плоскостные обручи (диам. 15-20 см).

9. Предметы для разбрасывания (листочки, грибочки, кружочки, ягодки).

**Для упражнений основных видов.**

1. Мячи резиновые (диам.) 6-8; 20-25 см).

2. Мячи надувные (диам.) 40 см.

3. Кегли.

4. Клеенчатые дорожки дл. 1,5 – 2м, шир. 20,25, 30 см.

5. Ребристые дорожки.

6. Скакалки.

7. Мешочки с песком. Вес от 50 гр. До 150-200 грамм (с 2,5 лет).

8. Обручи.

9. Корзина для мячей (метание).

10. Дуги.

**Для подвижных игр.**

1. Шапочки животных.

2. Руль.

3. Солнышко.

4. Зонтик.

Пособия музыкального уголка, сенсорного уголка, театрализованной деятельности способствуют развитию танцевальных движений, мелкой моторики, согласованным действиям детей и вызывают положительные эмоции.

В нашей группе сделаны картотеки: утренней гимнастики, пальчиковой, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз.

**8. Работа с родителями –** это консультирование родителей по вопросам оздоровления

Детей, здорового образа жизни, беседы, анкетирование, тематические родительские собрания.

**Главное в работе педагога – научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье.** Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Список используемых источников:

1. Галанов А. С., Игры, которые лечат ( для детей от 1г. до 3 лет). – М.: ТЦ Сфера, 2006.

2. Галигузова, Л.Н., Мещерякова С.Ю. Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста. – М.: Мозаика- Синтез, 2007.

3. Голомидова С.Е. «Игровая деятельность на занятиях по физкультуре» младшая группа. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2009.

4. Григорьева Г.Г. «Концептуальные основы воспитания и развития детей раннего возраста в современных социокультурных условиях» //Современное Дошкольное Образование – Москва: Издательство «Мозаика-Синтез» 2012, №3.

5. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду. М., «Просвещение», 1973.

6. Рунова М.А. «Дифференцированные занятия по физической культуре»: метод. пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры». – М.: Просвещение, 2007.

7 Хухлаева Д.В. «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» - .: Просвещение, 1984.

8. Федеральный Государственный образовательный Стандарт дошкольного образования.