МКДОУ Тогучинского района «Тогучинский детский сад №8»

**Консультация для воспитателей.**

**« Физкультурно-оздоровительная работа в контексте ФГОС ДОУ»**

Подготовила: Семенцова Т.А.

**г.Тогучин 2022**

**Консультация для воспитателей. Физкультурно-оздоровительная работа в контексте ФГОС ДОУ**

Семенцова Т.А.

Консультация для воспитателей. Физкультурно-оздоровительная работа в контексте ФГОС до

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

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский.

Основные задачи:

**В соответствии с требованиями ФГОС** ДОУ *основными****задачами***в физкультурно-оздоровительной работе являются:

организация рационального режима дня;

* создание условий, обеспечивающих оптимальный двигательный режим;
* полноценное питание;
* эмоциональное благополучие детей;
* благоприятная гигиеническая обстановка;
* осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий;
* оказание всесторонней помощи семье в обеспечении здоровья детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

**Физкультурно – оздоровительная работа**.

***Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических******условий жизнедеятельности детей***

И в первую очередь это касается организации ухода за детьми. Дело в том, что ребенок до 7 лет запрограммирован на уход за ним со стороны взрослых. Уход за ребенком — это прежде всего обеспечение чистоты его тела, одежды, постели, на которой он спит. У ухоженного ребенка в порядке нос, есть носовой платок. Волосы его расчесаны, ногти пострижены и т.п.

Носовых платков у ребенка должно быть несколько. И, по правилам, пользоваться носовым платком можно только один раз. Затем он убирается в пластиковый пакет и отдается в стирку.

Воспитатель в соответствии с санитарными правилами должен осматривать волосы детям. детей необходимо причесывать и после прогулки, и после дневного сна.

Должна быть хорошая освещенность игровых и учебных зон.

Света в групповых помещениях должно быть достаточно, и зоны для занятий и игр детей располагаться в наиболее освещенных местах. Но главное — дети как можно больше должны находиться на свежем воздухе.

В группах должен быть налажен режим проветривания и дети могут иметь «доступ» к свежему воздуху, необходимо тщательно соблюдать режим проветривания и, кроме того, пользоваться дополнительной ионизации воздуха с помощью современных приборов тех помещений, в которых постоянно находятся дети. И это должно быть предметом внимания и заботы воспитателя, которому родители доверили своего ребенка и, по большому счету, будущее нашей страны.

2.10.2Кабинеты информатики и работа ЭСО должны соответствовать гигиеническим нормативам. При использовании ЭСО во время занятий должна проводиться гимнастика для глаз.

Для профилактики нарушений осанки во время занятий должны проводиться физические упражнения (физминутки).

При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов или иной информации, предусматривающих их фиксацию в тетрадях воспитанниками и обучающимися, продолжительность использования экрана не должна превышать для детей 5-7 лет -5-7 минут.

Занятия с использованием ЭСО в возрастных группах до 5 лет не проводятся.

2.10.3.Расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов. Режим двигательной активности в течении дня организуется с учетом возрастных особенностей и состоянием здоровья.

При организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физминуток во время занятий, гимнастика для глаз, контроль за осанкой, в том числе во время письма, рисования и использования ЭСО.

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физ. подготовленности и состояния здоровья детей.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а так же подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий ( температуры, относительной влажности, скорости движения воздуха) по климатическим зонам.

Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений к общему времени занятий физической культурой должно составлять не менее 70%.

2.11.2.После каждого занятия физкультурой помещение проветривается в течение не менее10 минут.

***Организация питания детей*** в дошкольном учреждении.

Поэтому в организации питания следует, кроме *санитарно-гигиенического* и *нормативного* компонентов, также обращать внимание на *оздоровительный* и *психологический.*

*Санитарно-гигиенический*компонент организации питания связан с правилами хранения продуктов питания, их приготовлением и выдачей, соблюдением требований к мытью посуды и содержанию пищеблока.

*Нормативный*компонент подразумевает выполнение ежемесячных номинальных норм питания в соответствии с инструктивными документами, регламентирующих выход готовой продукции при приготовлении блюд, нормирование порций и доведение норм питания до детей.

*Оздоровительный*компонент предусматривает:

— дополнительное питание для ослабленных детей;  
— специальную диету для детей с превышением веса, аллергическими, гастроэнтерологическими и прочими заболеваниями, а также при карантинных мероприятиях в связи с инфекциями

*Психологический* компонент связан с комфортными условиями приема пищи. Здесь важно все: качество предлагаемых детям блюд, их соответствие потребностям растущего организма, разнообразие меню и сама процедура приема пищи.

Питание детей в дошкольном учреждении должно быть приближено к домашним условиям.

Не нужно принуждать ребенка есть. И педагогам, и родителям необходимо помнить, что каждый человек рождается на свет с присущим только ему хорошо функционирующим механизмом голода, который показывает — когда следует есть, а когда остановиться. Если взрослые и сам ребенок не мешают этому механизму, то на отсутствие аппетита никто не жалуется и рост происходит нормально. Вмешательство в деятельность этого тонкого устройства может вызвать серьезные эмоциональные трудности в развитии ребенка, которые, возможно, будут проявляться в течение всей жизни.

***Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания в дошкольном учреждении*** предполагает устранение и предупреждение различного рода угроз и опасностей, способствующих возникновению психоэмоционального напряжения детей, снижающих их уровень естественной активности и настроения. Педагогический коллектив и его руководитель должны научиться видеть возможные источники угроз психологической безопасности детей, по возможности блокировать стрессовые факторы или ослабить степень их стрессорного воздействия при помощи специальных приемов и технологий.

Психологический дискомфорт может быть вызван разными причинами: действиями педагога с недостаточной психологической подготовкой; неподготовленностью детей к предлагаемым физическим и учебным нагрузкам; завышенными ожиданиями со стороны взрослых в отношении детей; отрицательной оценкой воспитателя, невольно выраженной им в неконтролируемой реплике или неосознаваемом взгляде; передается детям и состояние нервного напряжения педагога.

Нерациональное, скудное питание, дефицит свободы движений, реакция организма на погоду, неправильная организация сна и отдыха, неразрешенность детских проблем могут также представлять угрозу психологическому благополучию малышей.

Учет психического состояния ребенка является одной из актуальнейших проблем современной образовательной практики, которая призвана обеспечить физическое и психическое здоровье детей. Требуется не только профессиональная оценка психического состояния ребенка, но и создание соответствующих условий охраны и гигиены его нервной системы.

Использование упражнений по психосаморегуляции состояния дает возможность наполнить традиционную систему физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении новым смыслом и содержанием и создать технологию, которую мы могли бы смело назвать не только здоровьесберегающей, но и формирующей у детей позиции созидателя и разумного поведения в отношении своего психического и физического здоровья.

**Утренняя зарядка**

Утренняя зарядка способствует повышению функционального состояния и **работоспособности организма**, увеличивает подвижность суставов, увеличивает мышечный тонус, запускает обменные процессы. Все кто делают зарядку, получают заряд бодрости и хорошего настроения.

**Образовательная деятельность физическая культура.**

Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое. Поэтому ей мы и уделяем значительную часть времени.

Основная форма организованного, систематического обучения детей основным видам движений и физическим упражнениям. Форма проведения занятий традиционное, тренировочное, сюжетное (игровое, соревнование.

Физическое развитие направленно на приобретение опыта, связанного с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости, формирование правильной осанки, крупной и мелкой моторики,

формирование начальных представлений о видах спорта, овладение подвижными играми с правилами, становление ценностей здорового образа жизни.

**Индивидуальная работа.**

Это дополнительная работа с детьми по развитию основных видов движений.

**Физкультурные минутки**.

Ученые доказали – физкультминутки положительно влияют на мозговые процессы. Они не только активизируют деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, но и усиливают кровоснабжение органов. Улучшается также **работоспособность нервной системы**.

Выбранные педагогом упражнения будут зависеть от того, какие мышцы следует расслабить детям. Чаще всего выбирают простые упражнения, снимающие усталость кистей и расслабляющие глаза.

**Прогулки.**

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника.

Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

**Гимнастика после дневного сна.**

Во время сна все процессы в организме замедляются, сразу после пробуждения у ребёнка снижена скорость реакции, чувствительность, умственная и физическая **работоспособность**. Для того чтобы полностью проснуться, детскому организму требуется достаточно продолжительное время.

Гимнастика после сна предназначена для того, чтобы помочь до конца не сформировавшейся и очень ранимой детской нервной системе быстрее перейти в состояние бодрствования. Основная цель гимнастики после дневного сна- поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений.

**Музыкально-ритмическая гимнастика.**

Наиболее популярной является ритмическая гимнастика как одна из эффективных форм повышения двигательной активности. Занятия ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений.

**Логоритмика.**

Логоритмика *(логоритмическая гимнастика)* – это система упражнений, заданий, игр на основе сочетания музыки, движения, слова, направленная на решение коррекционных, образовательных и оздоровительных задач.

Основные задачи логоритмики:

расширение лексического запаса;

развитие слухового внимания и зрительной памяти;

совершенствование общей и мелкой моторики;

**выработка** четких координированных движений во взаимосвязи с речью и с музыкой;

развитие мелодико-интонационных и просодических компонентов, творческой фантазии и воображения.

**Пальчиковая гимнастика.**

*«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев»*

/В. А. Сухомлинский/

Игры с пальчиками развивают не только ловкость и точность рук, но и мозг ребенка, стимулируют творческие способности, фантазию и речь. Целью занятий по развитию ловкости и точности пальцев рук является развитие взаимосвязи между полушариями головного мозга и синхронизация их **работы**.

Пальчиковые игры влияют на пальцевую пластику, руки становятся послушными, что помогает ребенку в выполнении мелких движений, необходимых в рисовании, а в будущем и при письме. Ученые рассматривают пальчиковые игры, как соединение пальцевой пластики с выразительным речевым интонированием. А это значит, что пальчиковая гимнастика влияет не просто на развитие речи, но и на ее выразительность, формирование творческих способностей.

**Дыхательная гимнастика.**

С помощью дыхательной гимнастики ребенок оздоровится, будет дышать полной грудью. Дыхательные упражнения - эти упражнения просто необходимы детям, часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после **воспаления лёгких**, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое, развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

Проводится в различных формах **физкультурно-оздоровительной работы**.

**Подвижные игры.**

Подвижная игра – это эмоциональная деятельность детей, которая связана с выполнением основных движений. Подвижная игра является упражнением, посредством которого, ребенок готовится к жизни. Это не заменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры создаются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся двигательных навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование качеств личности. В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм с правилами отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического **воспитания**. Подвижные игры оказывают оздоровительное воздействие на организм ребенка – он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, перелезание, бросании, ловле, увертывании и т. д. При этом активизируются дыхание, обменные процессы в организме, это, в свою очередь, оказывает плодотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Подвижные игры как средство физического **воспитания** способствуют оздоровлению ребенка благодаря проведению подвижных игр на свежем воздухе, а также активизируют творческую деятельность, самостоятельность, проявления раскованности, свободы в игровых задачах. Как метод физического **воспитания** подвижная игра способствует закреплению и совершенствованию движений ребенка.

**Закаливание.**

Оздоровительные силы природы, как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического **воспитания**. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся, как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма *(солнечные, воздушные ванны и водные процедуры)*.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т. е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание повышает **работоспособность** и выносливость организма.

**Развивающая среда**

Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в каждой группе оборудованы физкультурные уголки. В них есть все необходимое физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна, оборудования для индивидуальной профилактической работы с детьми.  Мебель в группах промаркирована, спорт.инвентарь соответствует санитарным и возрастным требованиям..

Вывод:

Физическое развитие детей является одним из ведущих компонентов, условий **воспитания** интереса к физической культуре у детей, систематические занятия физической культурой и спортом способствуют сохранению психического, физического, социального здоровья детей.

МКДОУ Тогучинского района «Тогучинский детский сад №8»

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**«Физкультурно-оздоровительная работа в контексте ФГОС ДОУ»**

Подготовила: воспитатель Семенцова Т.А.

Г.Тогучин 2022г