*Полуэктова М.И.,*(воспитатель, МБОУ «СОШ №18» корпус №3, Бийск)

**Тема. «Неделя здоровья».**

В последнее время, особенно актуальным является физическое воспитание детей в контексте с ФГОС ДО. Поэтому важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений является дошкольное детство. Перед образовательными учреждениями стоит сегодня сложная, но очень важная задача – не только повысить качество образования, но и осуществить это без потерь в здоровье, а также улучшить физическую подготовленность подрастающего поколения. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа ее национальной безопасности.
 Для проведения данной недели я поставила следующие цели и задачи:
**Цель** проекта заключалась в создании благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка.

**Задачи:**

*Оздоровительные:*

1. Формирование положительного отношения к занятиям физкультурой.
2. Формирование элементарных знаний в области гигиены, медицины, физкультуры.
3. Формирование у детей необходимых двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья.

*Образовательные:*

1. Обеспечение сохранения и укрепления здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.
2. Формирование и совершенствование новых двигательных умений и навыков.

*Воспитательные:*

1. С помощью физических упражнений, способствовать воспитанию смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе.
2. Создать условия для проявления положительных эмоций.
3. Воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни средствами физкультурных мероприятий, досугов.

 В процессе реализации «Недели здоровья» мною были организованы и проведены режимные моменты (умывание, одевание, питание, сон), направленные на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья дошкольников. С этой целью использовались методы и приемы в соответствии с возрастом дошкольников, например, показ, словестные указания.

Также мною проведены различные мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие:

* утренняя гимнастика в сюжетной форме, которая начиналась с разогревающих упражнений, упражнений для профилактики плоскостопия нет, ОРУ соответствовали возрастной дозировке (количество 6-7 упражнений, по 6-7 повторов);
* физкультурное развлечение «Веселые старты»;
* прогулка «Ветер, ветер, ты могуч?», которая способствовала формированию представлений детей о природном явлении – ветер;
* гимнастика после сна в сочетании с закаливающими мероприятиями с использованием гимнастической дорожки, и корзины с шишками;

Осуществляли работу по формированию у дошкольников представлений о спорте и воспитанию культуры здоровья. С этой целью были использованы следующие формы работы:

* дидактические игры;
* беседы о здоровье;
* чтение худ. литературы и загадывание загадок.

Медико-биологический контроль за состоянием здоровья детей при физической нагрузке на физкультурном занятии позволил заключить, что подготовительная часть физкультурного занятия способствовала постепенной подготовке организма к выполнению нагрузки в основной части занятия и решению поставленных задач. Наибольший пик показателей ЧСС пришелся на 3-4 минуты, на время бега с изменением темпа и направления. После данного упражнения наблюдаются постепенные снижения и повышения интенсивности занятий. Физкультурное занятие закончилось своевременно, снижение показателей ЧСС произошло практически до первоначального уровня.
 Итогом «Недели здоровья» стало физкультурное развлечение «Веселые старты», которое способствовало укреплению здоровья детей, воспитанию соревновательного духа дошкольников.

«Неделя здоровья», была основаа на проведении мероприятий по оздоровлению детей с учетом индивидуальных особенностей.

Оздоровление детей старшей группы осуществлялось через формирование предметно-развивающей, физкультурно-оздоровительной среды:

* физкультурные уголки в группах;
* физкультурный и музыкальный зал;
* физкультурная площадка на улице;
* бактерицидные лампы;
* массажные коврики для босохождения;
* использование системы методов и средств, направленных на обеспечение успешной психической и физической адаптации детей к условиям ДОУ, укреплению их здоровья.

Результаты проведенного мониторинга дают право утверждать, что использование применяемых нами мероприятий дает положительный результат в оздоровлении детей.

Мне удалось реализовать все намеченные цели и задачи, приобрести бесценный практический опыт и навыки работы с детским коллективом с учетом его психологической структуры и уровня развития; углубить свои знания в области дошкольной психологии и педагогики.

Приложение

 

 

 

  