**Развитие и укрепление физического здоровья дошкольников**

*(консультация для родителей)*



 Основным направлением по физическому воспитанию в нашем детском саду является охрана и укрепление здоровья детей. В решении данного вопроса принимает участие весь коллектив детского сада.

Для занятий с детьми в зале и бассейне имеется необходимое современное оборудование: тренажеры, мягкие модули, маты, обручи мячи всех размеров, обручи, нудлы, колобашки, ласты и мн. др. спортоборудование.

  Во всех группах детского сада оборудованы физкультурные уголки с разнообразным спортивно-игровым оборудованием.

При использовании спортивно-игрового оборудования на занятиях создаются вариативные и усложненные условия для выполнения различных физкультурных упражнений, благодаря чему дети приучаются проявлять находчивость, решительность, смелость, самостоятельность. Участие в подвижных и спортивных играх способствует формированию у детей умения решать двигательные задачи.

На физкультурных занятиях осуществляется индивидуально-дифференцированный подход к детям: при определении нагрузок учитывается уровень физической подготовки и здоровья, половые особенности.

Актуальной проблемой для нас является повышенная заболеваемость детей и, естественно, снижение посещаемости детского сада.

Педагогами детского сада используется комплексная система физкультурно-оздоровительной работы, включающая в себя:

· оснащение (спортинвентарем, оборудованием, спортивных уголков в группах);

· утреннюю гимнастику с музыкальным сопровождением;

· физкультурные занятия;

. индивидуальную и подгрупповую работу;

· занятия по подгруппам (в бассейне);

· двигательную активность на прогулке;

· прогулки с повышенной активностью;

· подвижные игры;

· физкультминутки на занятиях;

· динамические паузы;

· гимнастику пробуждения;

· физкультурные праздники, досуги, забавы, спортивные игры;

· подвижные и малоподвижные игры, хороводы, игровые упражнения;

· дыхательную гимнастику;

· утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;

· оздоровительную ходьбу и бег;

· облегченную форму одежды;

· солнечные ванны (в летнее время).

 Особое значение в воспитании здорового ребенка уделяется развитию движений и физической культуры на занятиях. На занятиях с различными возрастными группами учитывается подбор величины необходимой физической нагрузки. Ориентация в работе на степень подвижности детей позволяет наиболее полно удовлетворить их двигательные потребности, способствовать лучшему усвоению движений и формированию высокой физической подготовленности.

 Инструктор по физической культуре обеспечивает выполнение программы по физическому воспитанию детей с учетом возрастных и психофизических особенностей развития дошкольников, содействует сохранению и укреплению здоровья детей, их физическому развитию на всех этапах дошкольного детства.

 Его деятельность направлена на формирование у воспитанников основ здорового образа жизни, двигательных умений и навыков, повышенной двигательной активности в коллективных и самостоятельных видах деятельности.

  Совместно с медицинской сестрой ДОУ инструктор по физической культуре обеспечивает контроль физического развития детей и состояния их здоровья. Во время занятий несет ответственность за безопасность детей, охрану их здоровья, эмоциональный комфорт.

  В процессе своей педагогической деятельности осуществляет индивидуально-дифференцированный подход к подбору и комплектованию подгрупп дошкольников для проведения физкультурных занятий (плавание) и оздоровительных мероприятий, принимает меры по физической реабилитации воспитанников, имеющих отклонения в состоянии здоровья и слабую физическую подготовку.

 Особое внимание уделяется санитарно-гигиеническим требованиям, режиму физической нагрузки во время проведения физкультурных занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий, соблюдению правил техники безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря.

  Инструктор по физической культуре свою работу строит с учетом диагностического обследования физического развития и физической подготовленности детей, которое проводится 2 раза в год.

Занятия в каждой группе проводятся 2 раза в неделю (плавание), 3 раза физическая культура.

*Инструктор по физической культуре* *и плаванию*

Ефимова Вероника Алексеевна.

График работы: понедельник - пятница с 8 до 14.36 ч.