**Отчёт**

**по теме самообразования**

**«Роль двигательного режима для здороья ребенка»**

**За 2019 -2020 год**

**Воспитатель Суржок З.Д.**

**Отчёт по теме самообразования**

**«Роль двигательного режима для здороья ребенка»**

В 2019-2020 учебном году мною была изучена тема «Роль **двигательного режима для здороья ребенка**».

Важным направлением физического воспитания детей в условиях современного детского сада является развитие моторной (двигательной) деятельности дошкольников.

Во время изучения данной темы я выяснила, что важно не только удовлетворить биологическую потребность детей в двигательной активности, но и предусмотреть ее рациональное насыщенное содержание, основанное на оптимальном соотношении разных видов игр и физических упражнений и отдыха. Двигательная активность дошкольников должна быть целенаправленна и соответствовать их интересам, двигательным и функциональным возможностям.

Формами организации оздоровительной работы двигательной деятельности детей являются:

-НОД по физической культуре;

- утренняя гимнастика;

-физкультурные минутки;

-пальчиковая гимнастика;

-дыхательная гимнастика;

-физические упражнения после дневного сна;

-динамические паузы;

- подвижные игры и физические упражнения в зале и на прогулке;

- спортивные упражнения;

-спортивные праздники и развлечения.

•Утренняя гимнастика, является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики.

•Пальчиковая гимнастика, которая является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям. Известному педагогу В. А. Сухомлинскому принадлежит высказывание: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев».

•Дыхательная гимнастика, проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Ещё древние восточные мудрецы придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма.

•Гимнастика для глаз. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они лишь во время сна. Вот почему выполнение гимнастики для глаз полезно для гигиены и профилактики нарушения зрения.

•Я широко использую босохождение по массажным дорожкам. Массажные дорожки составлены из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая дорожка, резиновые коврики, следочки).

•Релаксация – проводится в зависимости от состояния детей и поставленных целей, для всех возрастных групп (во время заключительной части занятий). Для этого использую спокойную классическую музыку, звуки природы.

•Игровой массаж. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом, руками, ногами, ушами. Он основан на стимуляции биологически активных точек.

•Подвижные игры – служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств.

Активное участие в подвижных играх обогащает детей новыми впечатлениями.

Прогулка. Очень важным средством физического воспитания детей являются прогулки. В зависимости от времени года они могут быть пешеходными, лыжными или водными. Такие прогулки не только помогают укреплению здоровья ребят, но и способствуют всестороннему развитию их. Утренние, дневные и вечерние прогулки с детьми должны быть насыщены разнообразным двигательным содержанием: ходьба в разном темпе, подскоки, подвижные игры, спортивные упражнения, дыхательные упражнения, трудовые поручения и экскурсии. Планирование работы по развитию движений на прогулке способствует закреплению, совершенствованию игр и физических упражнений, повышает двигательную активность детей. При этом очень важно выбирать время для проведения игр и упражнений. Двигательная активность на свежем воздухе улучшает самочувствие, закаливает организм.

Дети учатся жизни играя*.*Именно в играх они вступают в разные, порой сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя ловкость, смелость, сообразительность. Для детей все вокруг – это веселая, радостная и увлекательная игра.

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

В дошкольном возрасте происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста. Конечно, эти движения успешно усваиваются детьми в  подвижных играх. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные - и оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе.

Подвижные игры в основном — коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убегать или менять место на игровой площадке или в зале и т. п.

Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить малыша выполнять какое-либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения.

Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых усилий. Дети должны, например, начинать движения все вместе по указанию воспитателя, убегать от водящего только после сигнала или последних слов текста, если игра сопровождается текстом.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Именно поэтому в течение года я старалась насыщать прогулки  играми и различными физическими упражнениями.

На данном этапе моей работы у детей:

-появился интерес к занятиям дыхательной гимнастикой,

-повышаются показатели физического развития детей,

-снизились показатели простудных заболеваний,

-сформировавшиеся навыки помогают детям укрепить своё здоровье.

Особое внимание уделяю работе с родителями по оздоровлению детей и пропаганде здорового образа жизни. Консультации, анкеты, в которых я пропагандирую здоровый образ жизни, откровенно говорю о вредных привычках , о профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, об ответственности родителей за здоровье детей.

Родители являются примером подражания для своих детей и авторитетом. Поэтому очень важно чтобы родители прислушивались к советам, рекомендациям воспитателей по организации режима дня, досуга дома.

С помощью изученного мною материала, я подобрала и создала картотеку подвижных игр, картотеку комплексов гимнастики после дневного сна, картотеку пальчиковых игр.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж. Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Укрепление и оздоровление организма детей, формирование необходимых навыков движений, создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности, умения действовать в коллективе сверстников, развитие их речи и обогащение словаря — вот те основные воспитательные задачи, которые решались мною при помощи разнообразных игровых заданий в течение всего учебного года.