

Формирование основы двигательной и гигиенической культуры у детей раннего возраста через использование разнообразных форм физкультурно- оздоровительной работы.

Подготовила: Ещеркина И.Н., воспитатель СЗД

Одним из приоритетных направлений работы является сохранение и укрепление психического и физического здоровья ребенка, развитие его потенциала в физическом и общем развитии.

При поступлении в детский сад у детей был определен уровень физического развития.

С этой целью, (по возможности) в группе проводятся такие мероприятия, как:

- Щадящий адаптационный и гибкий режим дня.
- Подвижные игры.
- Дыхательная, артикуляционная гимнастика.
- Пальчиковые игры.
- Музыкально- ритмическая деятельность.
- Одежда по сезону.
- Создание гигиенических условий (проветривание, влажная уборка, обеззараживание с помощью рециркулятора, соблюдение санитарно-эпидемиологического режима (термометрия, мытье рук).
- Утренняя гимнастика.
- «Дорожка Здоровья» после сна, контрастные воздушные ванны.
- Прогулка, по погодным показателям.
- Дневной сон.
- Физкультурно-оздоровительная работа.
- Организация калорийного питания.
- Световой режим.
- Размещение информации для родителей по данным темам.

Одним из основных условий полноценного развития детей является **соблюдение режима дня**, т.е.- это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных потребностей ребенка: сна, приёма пищи, бодрствования.

Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создаёт благоприятные условия для физического и психического развитие малыша. При составлении режима дня учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребенка, время года.

Рациональное питание – одно из условий сохранения жизни и здоровья человека. Роль питания в младшем возрасте особенно велика. Интенсивно протекающие процессы роста и развития, характерные для детского организма, обеспечиваются лишь при получении организмом в соответствии с возрастными потребностями энергетических веществ.

Закаливание - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ребёнка.

Организм маленького ребёнка раним, подвержен заболеваниям, поэтому одна из главных задач детского учреждения и семьи – это охрана здоровья ребёнка, укрепления его организма, создание условий для правильного развития. **Гигиенический уход, рациональное питание, прогулки, закаливание воздухом, водой, режим дня, гимнастика.**

Двигательная активность – важнейшее условие физического развития и здоровья ребёнка.

Ученые отмечают преимущества регулярной физической деятельности. Подвижный ребенок обладает более крепким здоровьем; менее подвержен сердечным приступам, чувствует себя более энергичным, лучше контролирует свой вес, у него крепкие кости и мышцы, его кровяное давление соответствует норме. Регулярная физическая нагрузка уменьшает эмоциональные проблемы, такие как тревога и депрессия, и, наконец, ребенок чувствует себя уверенным, счастливым и расслабленным, у него улучшается сон.

Группа сформирована не до конца, на сегодняшний день, и продолжается у некоторых детей адаптационный период, поэтому буду продолжать работать в этом же направлении- создавать благоприятные условия для детей в детском саду.