Дошкольное детство – особый период в жизни ребенка, именно в этот период в жизни ребенка закладывается фундамент здоровья будущего взрослого человека, формируются физические качества, двигательные умения и навыки. Большая роль в воспитании здорового, гармонично развитого сильного, выносливого ребенка принадлежит физической культуре. Потребность в активных, разнообразых движениях является отличительной особенностью дошкольников. Упражнения и подвижные игры являются самым универсальным и доступным средством развития двигательной сферы детей. При помощи различных игровых движений и ситуаций ребёнок познаёт мир, осваивает речь, получает новую информацию и знания. Благодаря движениям повышается общий жизненный тонус организма ребёнка, возрастают работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням. Ритмические упражнения, речевые подвижные игры с музыкальным сопровождением играют неоценимую роль в развитии мелкой и общей моторики, быстроты реакции, способствуют развитию координации движений , внимания, памяти, формированию представлений об окружающем мире, координации деятельности слухового и зрительного анализаторов. Всё выше перечисленное способствует ускорению развития речи, что особенно ценно для детей подготовительной к школе группы. Речевой материал используется в повседневной деятельности, в планировании организованной образовательной деятельности, в режимных моментах.

Сюжетно – тематическая организация каждого занятия позволяет каждому ребёнку чувствовать себя комфортно и уверенно. Подвижные игры с правилами, используемые на каждом занятии позволяют ребёнку сопоставлять свои действия с действиями сверстников, в результате чего создаются условия, способствующие становлению начальных форм самооценки и самоконтроля, что имеет огромное значение и для учебной деятельности, и для полноценной жизни в коллективе.

В начале учебного 2020-2021г. были поставлены следующие задачи:

- создавать условия, обеспечивающие развитие понимания самого себя, своего организма, тела и движений;

- развивать потребность в освоении способов сохранения своего здоровья;

- приобщать к ценностям физической культуры;

- создавать в образовательном пространстве условия, способствующие саморазвитию личности ;

- развитие внимания, организованности, умения управлять своими поступками.

В этом учебном году в «Здоровячке» занимается 21 ребёнок.: 13 – девочек, 8 – мальчиков. Занятия проводятся 1 раз в неделю, по средам, продолжительность занятия – 30 минут. Содержание каждого занятия соответствует его теме, используется наглядный материал, аудиозаписи, соответствующее оборудование. Проводится корригирующая гимнастика на профилактику плоскостопия, укрепление мышц туловища и ног, дети обучаются элементам самомассажа, используются упражнения на формирование правильной осанки.

За данный период обучения дети стали осознанно относиться к своему здоровью. Улучшилась согласованность движений, повысилось качество выполнения общеразвивающих упражнений, память. Воспитанники могут самостоятельно выбирать водящего в подвижных играх, учатся анализировать успехи и неудачи как личные, так и своих товарищей. Во время выполнения различных упражнений сохраняют заданный ритм, следят за дыханием. Девочки стали пластичными, грациозными, мальчики – выносливыми. Улучшились показатели заболеваемости – дети стали болеть реже, а длительность заболевания сократилась.

Таким образом, повысился уровень психического и физического здоровья детей, нормализуются статистические и динамические функции организма, имеется положительный результат темпов прироста физических качеств, повышается активность родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Кроме того, мною была подготовлена, опубликована и размещена следующая информация для родителей в группе «ватсап» и в СМИ:

- « Укрепление и сохранение здоровья дошкольников», статья в газете «Белебеевские известия»;

- «Здоровье детей в зимний период»;

- «Готовим будущего первоклассника»;

- «Осторожно, коронавирус»;

- «Учимся играть честно: как научить ребёнка проигрывать»;

- Памятки: «Осторожно, гололёд», «Что нельзя делать, катаясь на тюбинге»;

- Береги зрение с детства».

В рамках «Года здоровья и активного долголетия», объявленного в 2021 году в Башкортостане я приняла участие в онлайн – викторине «Что нужно знать о витаминах» МБУ ЦСМБ ГО г. Уфа. В апреле 2021года, с целью приобщения детей к ЗОЖ, мы посетили центр творчества и досуга «Дети». Давлатова Татьяна Петровна, тренер по художественной гимнастике, рассказала детям в ходе экскурсии о данном виде спорта, о предметах, используемых на занятиях, девочки – гимнастки показали нам упражнения и свои короткие программы. Дети узнали много нового, получили массу положительных эмоций и по желанию, выполнили элементы упражнений, прыгали через гимнастическую скакалку, поиграли с мячом и закрепили новые знания о гимнастике в подвижной игре «Море волнуется,,,»

Семь детей, посещающих «Здоровячок», приняли участие в республиканской олимпиаде для детей старшего дошкольного возраста «Мы гагаринцы!» по направлению физическая культура, одна из них - Колесникова Ксения, стала победителем локального этапа.

Подводя итоги 2020 - 2021 учебного года хочется отметить, что значительно снизилась заболеваемость детей, улучшилась осанка, дети стали физически выносливее, что несомненно является хорошим фундаментом для успешного обучения в школе.