**Физкультурно-оздоровительная работа с детьми группы с задержкой психического развития**

С приходом в дошкольное учреждение у ребёнка начинается новый этап в его жизни. В первое время пребывания малыша в детском саду осложняется поведенческая реакция, нарушаются сон, питание, коммуникативность (ребёнок плохо идёт на контакт со взрослым, что в конечном счёте отрицательно сказывается на его состоянии здоровья. А растить детей здоровыми, сильными - это задача каждого детского учреждения. Поэтому нельзя недооценивать важность проведения закаливающих процедур с **детьми**. Важно помнить об их регулярности и игровой форме проведения.

Прежде чем начать оздоровительную **работу с детьми**, я изучаю индивидуальные особенности каждого ребёнка, заранее знакомлюсь с родителями, с условиями жизни детей, стараюсь создать условия в **группе**.

Положительного эффекта в своей **работе**я добьюсь при соблюдении следующих правил:

- индивидуальный подход к каждому ребёнку;

- постепенность увеличения нагрузки;

- систематичность и постоянство;

- учёт эмоционального состояния ребёнка.

Незаменимое воздействие на укрепление здоровья оказывают физические нагрузки: утренняя и бодрящая гимнастика, **физкультурные занятия**, подвижные игры. Особо эффективны занятия **физкультурой на свежем воздухе**.

Каждое утро в нашей **группе** проводится утренняя гимнастика. Главная её задача - создать у ребёнка состояние активной деятельности на целый день. В тёплое время года гимнастику я проводила при открытых фрамугах в облегченной одежде *(в гольфах или носках, с закатанными рукавами)* или на улице. В холодное время - после проветривания фрамугу закрывала. Во время гимнастики обращала внимание на правильную осанку детей. Следила, чтобы дети держали голову прямо, свободно взмахивали руками.

Передо мной встала проблема - некоторые дети опаздывали на гимнастику: плохо пробуждались ото сна - здесь я посоветовала мамам раньше укладывать детей спать, следить, чтобы ребёнок играл в вечерний отрезок времени в игры малой подвижности, меньше возбуждался.

Хочется отметить, что после индивидуальных бесед с родителями, дети перестали опаздывать. Были случаи, когда родители наоборот проявляли большой интерес к утренней гимнастике - старались подглядывать в дверь, рассказывали о том, как дома дети выполняют упражнения. Это меня очень обрадовало.

Я и родители к концу года заметили, что систематическое проведение утренней гимнастики хорошо повлияло на нервную систему некоторых детей: дети стали более выдержанными, дисциплинированными, а некоторые наоборот - смелее, активнее, бодрее.

Согласно "Программе воспитания и обучения в детском саду" М. А. Васильевой, **физкультурные** занятия я провожу два раза в неделю. Здесь я также провела **работу** с родителями и объяснила то, что необходима облегчённая одежда для проведения **физкультурного занятия**. Большинство родителей с удовольствием откликнулись и принесли футболки, шорты и чешки.

Определяя детей в **подгруппы**, я учитываю не только возраст, но и общее **развитие ребёнка**, его умение двигаться. Подбирая упражнения, учитываю нагрузку на крупные **группы мышц***(плечевого пояса, живота, спины, ног)*. Так как у наших детей помимо **задержки психического развития** нарушена общая моторика, а это влечёт за собой нарушение координации движений, для этого мною была **разработана картотека игр на развитие** координации движений, которая успешно используется мною в **работе с детьми**. Также мною была **разработана картотека игр**, которые лечат, в неё входят игры для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, игры для **развития дыхательной системы**. Я никогда не заставляю ребёнка выполнять упражнение насильно, а наоборот стараюсь заинтересовать его на примере других детей. Ребёнку должно быть интересно это делать не потому, что "надо" и "полезно", а потому, что ему это нравится.

После проведения занятий дети идут на прогулку. Все мы знаем, что прогулка является основным элементом закаливания воздухом. Здесь как нигде малышам предоставляются уникальные условия для всестороннего **развития**, в полной мере удовлетворяются его потребности в активных движениях, в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим миром, в новых ярких впечатлениях, в свободной игре, как с природным материалом, так и с игрушками.

Во время прогулки с **детьми** закрепляю все те навыки, которые отрабатывали на занятии. Подвижную игру провожу всегда с атрибутами, так как это влияет на эмоциональную активность детей. Для того чтобы дети охотно оставались на прогулке положенное по режиму время, необходимо им создать условия для разнообразной деятельности.

В начале учебного года родители одевают детей на прогулку слишком тепло,и опять передо мной встала проблема: в родительском уголке поместила советы и рекомендации о правильном одевании ребёнка. Индивидуально побеседовала с родителями, дети которых очень подвижны, потливы - одевать их надо в более лёгкую одежду. Чтобы наши дети больше двигались на участке – было установлено специальное новейшее оборудование.

Проконсультировавшись с медиками, и исходя из условий **группы**, в осенне-зимний период наши дети спят в одних трусиках. В летний период - спят при открытых фрамугах.

После сна я провожу закаливающие процедуры - это оздоровительная дорожка, бодрящая гимнастика. Прежде чем приступить к закаливанию, параллельно с медиками изучаю состояние здоровья наших детей, их физическое и **психическое развитие**.

В **группе** имеются коврики для профилактики плоскостопия, т. к. плоскостопие отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребёнка, поэтому занятия на таких ковриках просто необходимы детям.

Закаливание провожу следующим образом: я поднимаю детей постепенно, дети идут надевают тапочки, идут в туалетную комнату, затем дети идут босиком по оздоровительной дорожке, где я слежу за правильным выполнением, в конце провожу подвижную игру. Для этого я **разработала** картотеку подвижных игр по заболеваниям, которую использую в оздоровительной **работе**.

Хочется отметить, что я добилась заметных результатов в своей **работе**: снизилось заболевание бронхитами, ОРЗ, ОРВИ, уменьшилось число ослабленных детей, повысился иммунитет и **работоспособность**.

В тоже время я **работаю** над созданием методического обеспечения образовательно - воспитательного процесса *(дидактические игры, планы- программы)*; нетрадиционного оборудования для физического **развития детей**.

В перспективе **работы с детьми**я наметила для себя решение следующих задач:

1. Дальнейшая **разработка физкультурно-оздоровительных мероприятий**,включающих в себя:

-охрану и укрепление здоровья детей;

-создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

-формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

-воспитание потребности в здоровом образе жизни;

**-работа с родителями**.

2. Целенаправленная и настойчивая **работа** по совершенствованию материальной базы **группы***(оснащение, пополнение играми, пособиями, поделками)*.