

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 12 «Солнышко»

Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ

Инструктор по Ф.К.
МБДОУ д/с №12
Фролова Ю.А

г.Дивногорск,2021





«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.Сухомлинский





Основные задачи:

- ❖ воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- ❖ развитие физических качеств в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- ❖ создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;
- ❖ выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через спортивно-оздоровительную активность;
- ❖ Приобщение детей к занятиям физической культуры и спортом.





Система физкультурно-оздоровительной работы, осуществляемая в детском саду

❖ Ведущие принципы:

- лично-ориентированный подход к каждому ребёнку
- систематичность
- последовательность
- доступность
- постепенность
- комплексность.





Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика - важная составная часть физического воспитания. Занятия гимнастикой совершенствуют волевые, эстетические и многие физические качества, в том числе способность ребенка согласовывать действия различных звеньев своего двигательного аппарата.

*Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам.
Пусть болезни нас боятся,
Пусть они не ходят к нам.*



Модель ежедневной системы работы по физическому воспитанию





Прогулки, подвижные игры

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

*Свежий воздух
малышам
Нужен и полезен!
Очень весело
гулять нам!
И никаких
болезней!...*





Корригирующая гимнастика

Гимнастика корригирующая - лечебная, направленная на исправление или предупреждение дальнейшего развития деформаций опорно-двигательного аппарата и нарушений осанки.

В мире нет рецепта лучше -

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет -

Вот и весь секрет!





Гимнастика после дневного сна

Основная цель гимнастики после дневного сна- поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений.



*Вы проснулись? Улыбнулись.
Чтоб совсем проснуться нужно
потянуться.
Потянулись, потянулись
А теперь прогнулись.
Повернулись все на спинку
Дружно сделали корзинку.
Сели на кровати
Кулачком потрите пятки.
А теперь тихонько встанем и на
месте зашагаем.*



Физкультурные паузы:

(динамические перемены) проводятся в перерыве между малоподвижными видами деятельности и организованными занятиями с целью снятия утомляемости детей через использование несложных двигательных упражнений. (малоподвижная, подвижная игра) в соответствии с возрастными особенностями.

*Ветер дует
нам в лицо,
Закачалось
деревцо.
Ветер тише,
тише, тише.
Деревцо всё
выше, выше.*





Физкультурные минутки:

физические упражнения на крупные группы мышц, элементы массажа, дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, пальцев рук, плечевого пояса и др.

*Физминутки
нам нужны,
для детей они
важны!*





Музыкально-ритмическая гимнастика

Наиболее популярной является ритмическая гимнастика как одна из эффективных форм повышения двигательной активности. Занятия ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений.





Пальчиковая гимнастика

Направленность воздействия упражнений на восстановление работоспособности кистей и пальцев рук; на расслабление мышц. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

*На опушке дом стоит
На дверях замок висит
За дверями стоит стол
Вокруг дома частокол
Тук-тук-тук, дверь открой
Заходи- я не злой!*

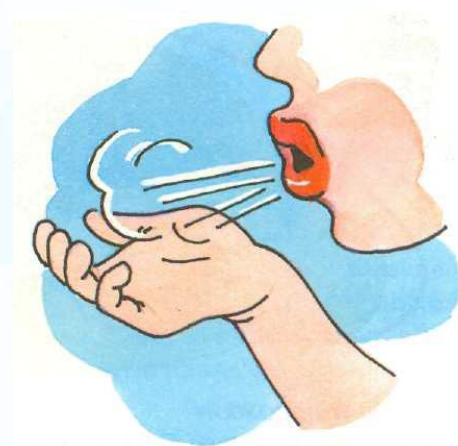




Дыхательная гимнастика

Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

*Носиком дышу,
Дышу свободно,
Глубоко и тихо –
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание.
Раз, два, три, четыре
–
Снова дышим:
Глубже, шире.*





Гимнастика для глаз.

Используется в профилактических и оздоровительных целях, чтобы предупредить зрительное утомление у детей. Комплекс упражнений гимнастики для глаз проводят под музыку в течение 3–5 минут.

*«Глазкам нужно
отдохнуть.»*
*«Нужно глубоко
вздохнуть.»*
«Глаза по кругу побегут.»
*«Много-много раз
моргнут»*
«Глазкам стало хорошо.»
«Увидят мои глазки все!»



Гимнастика для глаз





Самомассаж.

Это массаж, выполняемый самим ребенком. Благодаря которому в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже.

*Очень холодно зимой,
Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!
Надо ручки нам погреть,
Посильнее растереть.*





Выводы

Физическое развитие детей является одним из ведущих компонентов, условий воспитания интереса к физической культуре у детей, систематические занятия физической культурой и спортом - сохранению психического, физического, социального здоровья детей.





Здоровые дети – здоровая нация!

