

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!*

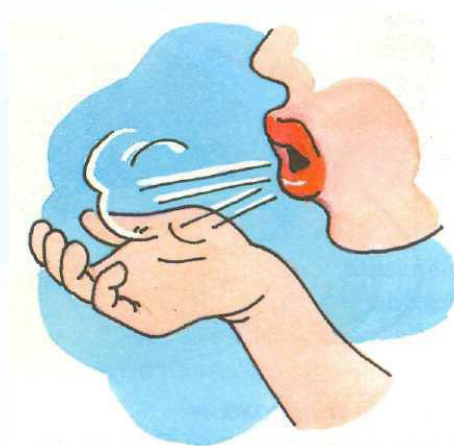




# Дыхательная гимнастика

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!

