

Тема: «Организация физкультурно-оздоровительных досугов с детьми дошкольного возраста для укрепления здоровья воспитанников ДОУ»

Выполнила:
воспитатель группы «Колокольчики»
(с 3 - 4 лет) Лагода И.Г.



«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.А.Сухомлинский.



Актуальность проблемы:

- Проблема сохранения и укрепления здоровья ребёнка в современных условиях является приоритетной;
- Дефицит внимания родителей к детскому спорту и физкультурной деятельности в целом;
- Отсутствие интереса к занятиям физической культурой в детском саду и дома, как у детей, так и у родителей;
- Недостаток информации по вопросам детского оздоровления.



Цель:

- Поиск путей оптимизации создания условий для совершенствования условий для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ;
- Выявление механизмов и методов, которые организуют старт ребенка к гармоничному развитию, укреплению и повышению уровня здоровья;
- Создание условий у детей и родителей для возникновения интереса к спорту и совместной физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.



Задачи:

- Систематизировать физкультурно-оздоровительную работу.
- Расширить знания педагогов с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни.
- Поиск эффективных форм, использования инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
- Развить творческий потенциал педагогов.



Основные задачи физкультурно-оздоровительных досугов с детьми школьного возраста:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребёнка;
- Создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;
- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализации их через спортивно-оздоровительную активность;
- Приобщение детей к традициям большого спорта.



Здоровый образ жизни – это стиль жизни, адекватное поведение в разных ситуациях.

Для любого ребёнка необходимо с раннего возраста развитие по трём направлениям:

Необходимо развивать большую моторику (т.е. движения в крупных суставах, переворачивание, сидение, ползание, ходьба)

Следует развивать и тренировать вестибулярные функции ребёнка (большое значение имеет нормальное функционирование мозжечка, который является двигательным мозгом ребёнка)

Нужно тренировать мелкую моторику (движения мелких мышц пальцев способствуют развитию речевой функции, развитию интеллекта)



❖ В настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

Система физкультурной работы включает в себя:

- Проведение комплекса утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики;
- Проведение двигательных разминок между занятиями (физминутки);
- Организация подвижных игр и физических упражнений на прогулке;
 - Организация динамического часа в конце прогулки;
 - Гимнастика после дневного сна;
- Коррекционная работа с детьми по развитию движений;
- Организация занимательной двигательной деятельности различного типа:
 - пальчиковые игры и упражнения;
 - Самостоятельная, двигательная деятельность детей;
 - Организация досугов, праздников;
 - Проведение «Дня здоровья» («Недели здоровья»), «Весёлых стартов», весёлых эстафет "Папа, Мама, Я - спортивная семья" и т.д.;
 - Проведение акции «Здоровый образ жизни»;
 - Организация кружковой работы;
 - Организация работы с семьёй.



Варианты проведения гимнастики:

Утренняя гимнастика игрового характера

Утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки

Упражнения на полосе препятствий

Комплекс музыкально-ритмических упражнений



ФИЗМИНУТКИ: (общеразвивающие упражнения)

С текстом

С музыкальным
сопровождением

В форме
подвижной
игры



Двигательная активность в режиме дня:

Подвижные
игры

Физические
упражнения

Развлечения

Гимнастика после сна:

Закаливание:

Игрового
характера

Разминка и
комплекс
упражнений

Воздух,
воздушные ванны
в сочетании с
физическими
упражнениями,
босохождение

Солнце

Вода (обширное
умывание, ножные
ванны, обливание
ног, обливание рук до
локтя, сухое
обтирание)



Технология сохранения и стимулирования здоровья

Дыхательная гимнастика

Подвижные и спортивные игры

Гимнастика для глаз



Динамические паузы

Релаксация

Бодрящая гимнастика



Праздники, досуги, Дни здоровья (т.е. активный отдых детей)

Технологии экспертной направленности

Пальчиковая гимнастика

Ритмопластика

Стретчинг (это вид аэробики, направленный на растяжку мышц)

Корректирующая гимнастика

Ортопедическая гимнастика

Технология обучения здоровому образу жизни

Физкультурное
занятие

Занятие из
серии
«Здоровье»

Проблемно-
игровые
игротренинги и
игротерапия

Коммуникативные
игры

Биологическая
обратная связь

Самомассаж

Точечный
самомассаж



Коррекционные технологии:

Технология
музыкального
воздействия

Технологии
воздействия
цветом

Фонетическая
ритмика

Арттерапия

Ароматерапия

Технология
коррекции
поведения

Логопедическая
ритмика

Сказкотерапия

Психогимнастика



Физкультурный уголок в группе «Колокольчики» с 3-4 лет



Физкультурные занятия в группе «Колокольчики» с 3 – 4 лет



Спасибо за внимание!



Главное – хорошее
настроение! 😊

