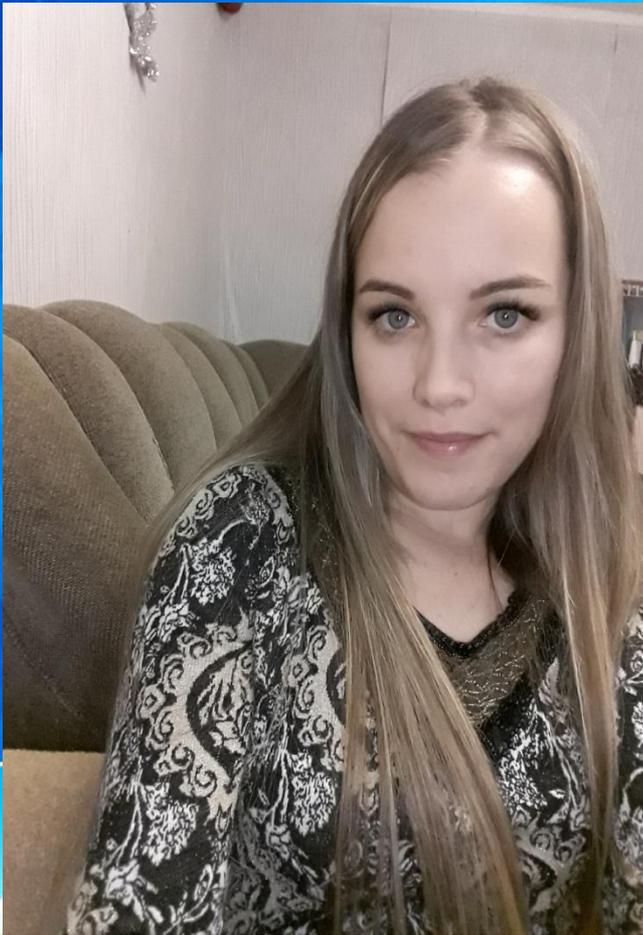


Физкультурно-оздоровительная работа в
МБДОУ
«Детский сад комбинированного вида
№ 13 Рябинка» г. Азнакаево





Общие сведения

Ф.И.О. Хабипова Айгуль Рафаиловна

Образование: Высшее, 2019г., г.Москва НОУВО

«Московский социально – педагогический институт». квалификация «Педагогическое образование». Профиль «Дошкольное образование».

Трудовой стаж: -36лет.

Педагогический стаж: -6,5 лет

Стаж в МБДОУ № 13 «Рябинка» - 2 года.

Уровень квалификации: Б/К

«Инструктор по физической воспитании»

Приоритетным направлением нашего учреждения является укрепление и сохранение здоровья детей, в связи с этим инструктором по физической культуре проводится коррекционно – оздоровительная работа, целью которой является всестороннее развитие физических качеств ребёнка, коррекция нарушений опорно- двигательного аппарата, профилактика плоскостопия.

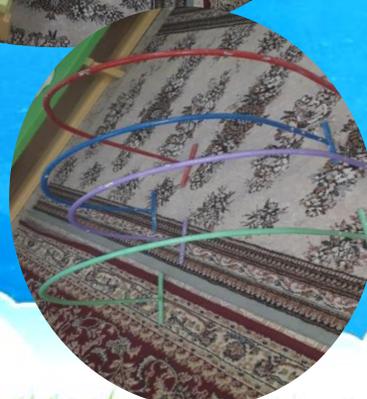


Предметно - пространственная среда.

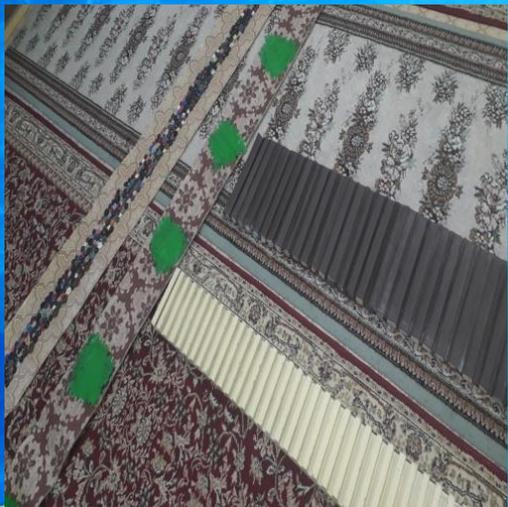
Для успешной реализации оздоровительных задач, решаемых в ДОУ, необходимо соблюдение многих условий, одним из которых является создание предметно-пространственной среды спортивного зала. В спортивный зал, который не только заполнен необходимым оборудованием, позволяющим увлечь детей двигательной деятельностью, но и привлекает своей яркостью, оформлением, детям всегда захочется вернуться. Правильное расположение спортивного инвентаря, позволяет рационально использовать время, отведенное на занятие, его разнообразие позволяет увлечь двигательной деятельностью, а творческий подход педагога, обеспечивает неисчерпаемый интерес дошколят к занятиям в спортивном зале.

Физкультурно - игровое оборудование нашего зала способствует укреплению здоровья, а также правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений. А комфортность и безопасность его использования помогает детям чувствовать себя уверенно в спортивном зале.





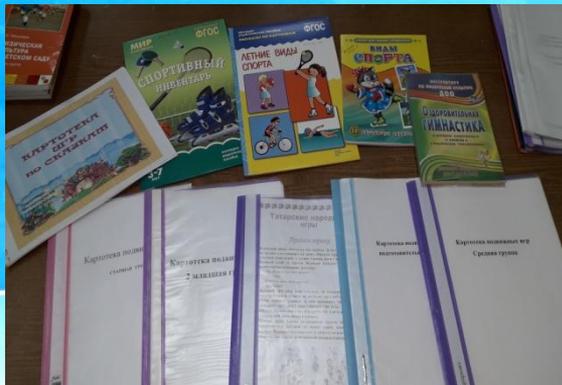
Есть нестандартное оборудование для профилактики плоскостопия это всевозможные дорожки, которые изготавливались инструктором по физической культуре вместе с воспитателями и родителями.



Флажки, гантели, погремушки, помпоны для болельщиков, скакалки, гири, мешочки, обручи, кубики и др. можно использовать для ОРУ, для выполнения ОВД, для п/и и для самостоятельной двигательной деятельности детей. Все пособия по количеству



Для подвижных игр (маски, ленты, рули, овощи,
карточки и многое др.)



Использование педагогом в образовательном процессе современных образовательных технологий и методик.

Технологии	Особенности методики проведения
<i>Здоровьесберегающие технологии.</i> <u>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</u>	
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.
Релаксация	В любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.
Самомассаж	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физ.минуток, в целях профилактики простудных заболеваний.
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.
Динамическая гимнастика	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
Утренняя гимнастика Корригирующая гимнастика	Ежедневно во всех возрастных группах 7-10 мин. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики.

<u>Технологии обучения здоровому образу жизни</u>	
Физкультурная непосредственно образовательная деятельность	2 раза в неделю в зале и 1 раз на свежем воздухе. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить зал.
<u>Фитбол-гимнастика</u>	Физкультурная непосредственно образовательная деятельность. Способствует профилактике и коррекции психофизического развития детей, улучшению координации движений, снижению нарушений опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки.
<u>Коррекционные технологии</u>	
Музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.
Закаливание	Важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления. Из всего богатого выбора существующих форм закаливания можно выделить наиболее доступные, которые применяются и в нашем детском саду: - нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня; - проведение утренней гимнастики на свежем воздухе; - босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится на занятиях по физической культуре и после дневного сна.

Игры с ребенком летом.

Физическое воспитание

Теплая летняя погода – отличный повод поиграть с ребенком. А задумывались ли вы, что самые обыкновенные летние игры – например, догонялки, прыгание на скакалке – помогают развивать полезные физические навыки, такие как зрительно-моторная координация, крупная и мелкая моторика?

Катание на велосипеде

Катание на двух- или трехколесном велосипеде развивают крупную моторику и зрительно-моторную координацию.

Кроме того, это веселое и подвижное занятие.



Если ребенок не умеет кататься на велосипеде, то сначала убедитесь, что велосипед ему подходит по возрасту и размеру. Обязательно наденьте на ребенка защитку и расскажите об основных правилах безопасности.

Рисование мелками

Рисовать двойне веселее на улице. Берите набор мелков и отправляйтесь рисовать на асфальте. Это могут быть как обычные картинки, так и классики или другие разметки для игр.



МАНКАТАСНИКИ.РУ

При ходьбе



1. Голова не наклонена, спина прямая, колени поднимайте достаточно высоко.
2. Движение начинается с ног, лишь после движения корпуса спина на землю становится легкой, потом – носки.
3. Длина правильного шага равна длине стопы.

Правильная осанка

В положении сидя

При подъеме тяжести



1. Чтобы поднять предмет, нужно нагнуться на корточки или наклониться, согнув ноги в коленях.
2. При поднятии тяжелого предмета нельзя сгибать спину.
3. Тяжелый ящик держать как можно ближе к телу.

При передвижении по полу



Стоя на четвереньках, по возможности следует опираться на обе задние и на оба колена, не прогибаться в пояснице.



1. Спина прямая, плечи прижаты к спине стула, в пояснице – slight прогиб.
2. Плечи расправлены, туловище не согнуто, голова не наклонена, живот подтянут.
3. Стопы ног полностью стоят на полу, ноги согнуты в коленях.

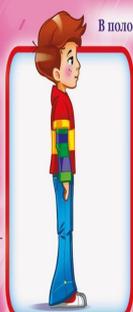
При переносе тяжести



1. Лучше не нести тяжелые предметы в одной руке, а распределять груз по обе руки.
2. Вспомогательная рука при переносе тяжести, равно способна и разгибаться, наклоняться назад.

Осанка – это привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы. Нормальная осанка – умение сохранять правильное положение тела. Основная задача осанки – защитить позвоночник от перегрузок и травм.

В положении стоя



1. Задняя часть головы, плечи, тазобедренный сустав – на одной вертикали и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, руки – вдоль туловища, голова не наклонена.
2. Внутренние поверхности стоп соприкасаются или касаются на небольшом расстоянии друг от друга.

Веселая Зарядка

<p>Спите ровно, плечи шире! Начинаем: три-четыре! Не ленитесь и не зевайте, А усердно повторяйте!</p>	<p>Шею разогните сейчас: Покачаем голову раз, Вправо плечик, влево плечик, Подбородок вверх потянем.</p>	<p>Ну-ка, с пятки на носок Поклохачись чуток. За осанкою следит, Плечи шире разводи!</p>
<p>Продолжаем разминаться! Чем мы еще займемся? Погреем в попрыгунчики! Ну-ка, скачем, как лягушки!</p>	<p>Мы на цыпочках пристанем И ладошки вверх потянем, А потом – наклон вперед. Кто до пола достает?</p>	<p>Ноги шире, крепко стой: Повращай всей рукой! Раз, два, три – меняем руку! И еще разок по кругу!</p>
<p>Для прямой и крепкой спинки Есть особая разминка: Руки мы на пояс ставим, И всем корпусом вращаем.</p>	<p>Чтобы нам собой гордиться, Очень важно не лениться! Бег на месте начинаем! Выше ножки поднимаем!</p>	<p>Молодцы, мы так старались! Хорошо позанимались! Быть здоровыми хотим – Завтра снова повторим!</p>



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ



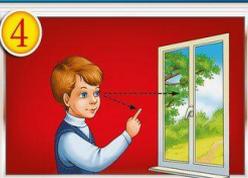
Часто-часто поморгай,
После глазки закрывай,
Сосчитай так до пяти
И сначала всё начни!



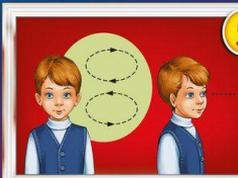
Зажмурь глаза, до трёх считай,
Затем их шире открывай
И так, считая до пяти,
Ты, не мигая, вдаль гляди!



Руку держим перед собой,
Не мотая головой,
Пальцем водим вверх и вниз,
Вправо-влево и - следим!



Ты на палец свой смотри
И считай до четырёх,
А потом ты вдаль гляди:
До шести твой будет счёт!



Нарисуй круги глазами
Для начала только вправо,
После влево раза три
И расслабься – вдаль смотри!

Первые 4 упражнения следует повторять по 4-5 раз,
последнее – 1-2 раза.

АЗБУКА Здоровья

Витамин А
Улучшает зрение и иммунитет.

Где найти?
В масле, яйцах, сливочном масле, печени, рыбьем жире.

Витамины группы В
Помогают при стрессе и тревогах.

Где найти?
В злаках, крупах, орехах, моркови, капусте, яблочках, шпинате, печени, яйцах.

Витамин D
Необходим для роста организма, особенно костей и зубов.

Где найти?
В рыбе, сливочном масле, яйцах, свежей зелени. Выработывается под воздействием солнечных лучей.

Витамин С
Защищает от простуд, укрепляет зубы, кости и сосуды.

Где найти?
В цитрусовых фруктах, смородине, клюкве, бруснике, капусте, луке, картофеле.

Витамин Е
Выводит из организма вредные вещества и укрепляет иммунитет.

Где найти?
В свежих фруктах и овощах, зёрнах злаков, растительных маслах.

Распорядок дня

Нужно правильно питаться,
Чтоб был крепким организм,
Чаще спортом заниматься,
Сохраняя оптимизм,
Спать спокойно, полноценно,
И на воздухе гулять,
И без лени непременно
Распорядок соблюдать!

Правильное питание

Свежий воздух

Спорт

Полноценный сон

Хорошее настроение

Физкультурные занятия и развлечения



