

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №3 комбинированного вида»  
683902, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Маршала Блюхера, 37/1 тел.22-94-36, 22-94-37  
e-mail: mdou-03@pkgo.ru*

## **Семинар – практикум**

**«Эффективные формы**

**физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ»**

*Подготовила и провела:  
Груздеева Татьяна Сергеевна  
инструктор по физической культуре*

*г. Петропавловск – Камчатский  
2019 год*



***Физкультурно-оздоровительная работа*** ЭТО КОМПЛЕКС мероприятий, проводимых сотрудниками образовательного учреждения, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья и оздоровление организма ребенка.



## *Цель*

сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.





## *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 традициям большого спорта.







## *Утренняя гимнастика*

является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений, способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей.

Данная форма должна проводиться ежедневно до завтрака в течение 6-12 мин. на воздухе или в помещении



Ответ





## *Физкультминутка*

проводится воспитателем по мере необходимости (в течение 3-5 мин.) в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Данная форма проводится в тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство (как правило, на 12-15 мин.), наступает утомление, можно предложить несколько физкультурных упражнений стоя у своих столов или на свободном месте в группе.



Ответ





## *Подвижные игры*

Сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность. Форма служит методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств.

Данная форма может проводится на прогулке.



Ответ





## *Гимнастика пробуждения.*

Данная форма поднимает настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также заботиться о профилактике нарушений осанки и стопы.

Комплекс упражнений проводится в постели.



Ответ





## *Закаливание*

Цель данной формы — выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. В результате ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным и инфекционным заболеваниям.

Важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами данной формы являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.



Ответ





## Самостоятельная двигательная

деятельность детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок (утренней и вечерней).

Активные действия детей должны чередоваться с более спокойной деятельностью. При этом важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его самочувствие.



Ответ







## Физкультурные занятия

проводятся систематически, согласно сетке занятий. Немаловажное значение имеет тот факт, что при решении физкультурно-оздоровительных задач мы привлекаем родителей. И это даёт большой положительный результат.



Ответ















Спасибо за внимание!

