

# Педагогический совет № 3

## Тема: «Физкультура в ДОУ»



*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*

## План:

1. Форма работы по физическому воспитанию (Файзелгаянова Р. Ф. )
2. Организация и роль гимнастики после дневного сна (Бикбулатова Т. В.)
3. Физические методы укрепления здоровья детей (Яманаева Л. Д.)
4. Комплекс мероприятий по оздоровлению часто болеющих детей в условиях ДООУ (Исаметова А. Д.)
5. Итоги тематического контроля «Организация образовательной работы по физическому воспитанию в ДООУ» (ст. воспитатель Бикбулатова Т. В.)
6. Использование инновационных технологий на занятиях по физической культуре в детском саду. (ст. воспитатель Бикбулатова Т. В.)

**Бодрящая гимнастика** помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

Бодрящую гимнастику проводят в любое время года в хорошо проветренном помещении (*за 15 минут до сна последнее проветривание.*) от 5 -15 минут, в зависимости от возраста. После выполнения бодрящей гимнастики в постели, дети встают, переходят в групповую комнату, где выполняют различные движения: ходьба по дорожке здоровья (*массажные коврики*) на которых можно походить и потопать, потоптаться на месте, перепрыгнуть через него.

Для детей **младшего дошкольного** возраста особенно интересна бодрящая гимнастика игрового характера. Такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания.

В комплекс бодрящей гимнастики нужно включать дыхательные упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.

Уже в **средней группе**, чтобы предупредить нарушение осанки нужно особое внимание уделять упражнениям вызывающим активную работу мышц – разгибателей спины и мышц живота.

Детям **старших групп** дошкольного возраста необходимо проводить бодрящую гимнастику с элементами точечного массажа и самомассажа.

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

- устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);
- увеличить тонус нервной системы;
- усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

## **Виды гимнастики после дневного сна.**

Степаненкова Эмма Яковлевна, описывая методику физического воспитания, выделила четыре вида гимнастики после дневного сна:

- Разминка в постели и самомассаж;
- Гимнастика игрового характера;
- Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;
- Пробежки по массажным дорожкам.

## **Использование инновационных технологий на занятиях по физической культуре в детском саду.**

На сегодняшний день остро стоит вопрос об оздоровительных возможностях занятий по физическому воспитанию дошкольников. Объясняется это не только простым интересом к выяснению потенциальных возможностей детского организма. Многочисленные исследования доказали особую роль движений для жизнедеятельности организма, совершенствования основных его функций. Чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое, умственное развитие, крепче здоровье.

Так как же сделать физкультурное занятие радостным событием и потребностью в режиме дня дошкольника? Для этого необходимо в традиционную программу внедрять инновационные технологии.

## **Виды здоровьесберегающих педагогических технологий**

музыкотерапия

игротерапия

фитотерапия

песочная терапия

ароматерапия

витамиотерапия

физиотерапия

релаксация

психогимнастика

воздушные ванны

закаливание

профилактика плоскостопия

профилактика нарушения осанки

Ритмопластика

Динамические паузы

*(физкультминутки)*

Подвижные и спортивные игры

Релаксация

Технологии эстетической направленности

Гимнастика пальчиковая

Гимнастика для глаз

Гимнастика дыхательная

Гимнастика пробуждения

Оздоровительный бег

Самомассаж

Сказкотерапия

Арт-терапия

Двигательная сказка

## **Десять золотых правил здоровьесбережения:**

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!