

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

аромотерапия

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!