

Физкультурная оздоровительная работа в ДОУ

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное
учреждение города Нижневартовска детский
сад №80 «Светлячок»

Выполнила: Шевелева Е.С.

«Я НЕ БОЮСЬ ЕЩЕ И ЕЩЕ РАЗ ПОВТОРИТЬ: ЗАБОТА
О ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ВАЖНЕЙШИЙ ТРУД
ВОСПИТАТЕЛЯ.
ОТ ЖИЗНЕНАДОСТНОСТИ, БОДРОСТИ ДЕТЕЙ
ЗАВИСИТ ИХ ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ,
МИРОВОЗЗРЕНИЕ, УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ,
ПРОЧНОСТЬ ЗНАНИЙ, ВЕРА В СВОИ СИЛЫ».

В.СУХОМЛИНСКИЙ

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.

Система ЗОЖ
осуществляется по
следующим
принципам:
-лично-
ориентированный
подход к каждому
ребёнку
-систематичность
-последовательность
-доступность
-постепенность
-комплексность.



Утренняя гимнастика

- Утренняя гимнастика - важная составная часть физического воспитания. Занятия гимнастикой совершенствуют волевые, эстетические и многие физические качества, в том числе способность ребенка согласовывать действия различных звеньев своего двигательного аппарата.

Мы зарядкой заниматься

Начинаем по утрам.

Пусть болезни нас боятся,

Пусть они не ходят к нам.

Индивидуальная работа:

- Это дополнительная работа с детьми по развитию основных видов движений



Корригирующая гимнастика

- Гимнастика корригирующая - лечебная, направленная на исправление или предупреждение дальнейшего развития деформаций опорно-двигательного аппарата и нарушений осанки.

*В мире нет рецепта лучше -
Будь со спортом неразлучен,
Проживешь сто лет -
Вот и весь секрет!*

Музыкально-ритмическая гимнастика

- Наиболее популярной является ритмическая гимнастика как одна из эффективных форм повышения двигательной активности. Занятия ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений.

Пальчиковая гимнастика:

- Направленность воздействия упражнений на восстановление работоспособности кистей и пальцев рук; на расслабление мышц. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

У девочек и мальчиков

На руке пять пальчиков:

Палец большой - парень с душой,

Палец указательный - господин влиятельный,

Палец средний - тоже не последний.

Палец безымянный - с колечком ходит чванный,

Пятый - мизинец, принёс вам гостинец.

Дыхательная гимнастика

- Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

*Носиком дышу,
Дышу свободно,
Глубоко и тихо –
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание.
Раз, два, три, четыре –
Снова дышим:
Глубже, шире.*

Физкультурные минутки:

- физические упражнения на крупные группы мышц, элементы массажа, дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, пальцев рук, плечевого пояса и др.

Физминутки нам нужны, для детей они важны!

Прогулки, подвижные игры:

- Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

*Свежий воздух малышам
Нужен и полезен!
Очень весело гулять нам!
И никаких болезней!...*

ВЫВОД:

- Физическое развитие детей является одним из ведущих компонентов, условий воспитания интереса к физической культуре у детей, систематические занятия физической культурой и спортом сохранению психического, физического, социального здоровья детей.

Спасибо за внимание!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

