



ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОУ

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. *(Гиппократ)*

Разработал: инструктор по физическому воспитанию

Щептева Т.Е. МБДОУ №130

«Центр развития ребенка – детский сад»

Кемерово 2017





Основные задачи:

- Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование знаний о здоровом образе жизни;
- Формирование интереса к занятиям физической культурой, спортом, потребности ежедневно выполнять утреннюю зарядку.
- Гармоничное физическое развитие;
- Развитие физических качеств (выносливости, гибкости, силы, быстроты, координации);
- Обучение основным видам движений, общеразвивающим упражнениям, спортивным играм;
- Повышение двигательной активности детей;
- Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия у дошкольников.







Утренняя зарядка

Утренняя зарядка способствует повышению функционального состояния и работоспособности организма, увеличивает подвижность суставов, увеличивает мышечный тонус, запускает обменные процессы. Все кто делают зарядку, получают заряд бодрости и хорошего настроения.

*Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам.
Пусть болезни нас боятся,
Пусть они не ходят к нам.*



Образовательная деятельность физическая культура



Основная форма организованного, систематического обучения детей основным видам движений и физическим упражнениям. Форма проведения занятий традиционное, тренировочное, сюжетное (игровое), соревнование.

Физическое развитие направленно на приобретение опыта, связанного с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости

формирование правильной осанки, крупной и мелкой моторики

формирование начальных представлений о видах спорта, овладение подвижными играми с правилами, становление ценностей здорового образа жизни.





Индивидуальная работа

Это дополнительная
работа с детьми по
развитию основных
ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ



Плавание

Польза плавания несомненна для человека в любом возрасте, но для развивающегося детского организма регулярные занятия этим видом спорта просто необходимы. Что удивительно, плавание является тем видом физических упражнений, которые можно освоить в самый ранний период жизни, когда выполнение других физических упражнений на суше для ребенка еще затруднительно.

Трудно переоценить важность занятий плаванием в период формирования опорно-двигательного аппарата. В водной среде отсутствуют статические нагрузки на мускулатуру скелета, минимизируются нагрузки и на позвоночный столб. Плавание способствует равномерному распределению напряженности мышечного каркаса, что самым положительным образом сказывается на формировании правильной осанки.

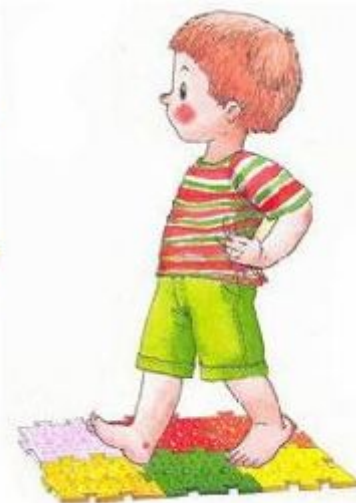




Коррекционная работа

Коррекционно - развивающие занятия по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. В занятиях используются специальные комплексы упражнений, направленные на профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия. Упражнения на укрепление мышц голени и сводов стопы. Комплексы упражнений направленные на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

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





Оздоровительная аэробика

В наше время таким понятием, как детская аэробика, в связи с ее популярностью вряд ли можно кого-то удивить. Аэробика для детей является увлекательным и забавным занятием спортом, которое дети воспринимают как некую очень интересную игру. Физические нагрузки, проводимые во время аэробики, значительно интереснее, нежели обычные классические упражнения, а также намного эффективнее. Детская аэробика является самым настоящим спасением для тех родителей, которых заботит не только то время, которое их чадо тратит на физические нагрузки, но так же и эффективность для здоровья ребенка этих самых нагрузок.

Как показывает практика, дети, ведущие малоактивный образ жизни, спустя несколько лет начинают страдать всевозможными патологиями нервной системы. При этом следует отметить, что активные детишки, занимающиеся аэробикой, практически всегда **опережают сверстников в плане быстрого развития речи**, а также раннего созревания мыслительных операций.

Благодаря регулярным и корректно поставленным занятием детской аэробикой не только значительно улучшается активность малышей, но также и подвергаются оздоровлению все самые важные функции молодого организма.

Кроме этого огромная польза аэробики для детей заключается в том, что во время занятий физическими нагрузками **улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной системы**, задействуются различные мышцы в организме. Все это приводит к повышению иммунитета ребенка в целом, а также правильному формированию, развитию и последующему совершенствованию всех частей тела.

Также следует отметить, что те дети, которые принимали непосредственно участие в различных спортивных дисциплинах, таких как гимнастика, танцы и акробатика, имеют весьма прочную костную структуру, если сравнить их с ребятами, растущими при малоподвижном образе жизни. Снижается риск развития ожирения, возникновения раковых клеток, а также появления многих проблем, связанных с работой сердца.







Физкультурные минутки:

Ученые доказали – физкультминутки положительно влияют на мозговые процессы. Они не только активизируют деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, но и усиливают кровоснабжение органов. Улучшается также работоспособность нервной системы.

Выбранные педагогом упражнения будут зависеть от того, какие мышцы следует расслабить детям. Чаще всего выбирают простые упражнения, снимающие усталость кистей и расслабляющие глаза.

Физкультминутки нам нужны, для детей они важны!





Прогулки

«Жизнь требует движения» /Аристотель/

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!...*





Гимнастика после дневного сна

Во время сна все процессы в организме замедляются, сразу после пробуждения у ребёнка снижена скорость реакции, чувствительность, умственная и физическая работоспособность. Для того чтобы полностью проснуться, детскому организму требуется достаточно продолжительное время.

Гимнастика после сна предназначена для того, чтобы помочь до конца не сформировавшейся и очень ранимой детской нервной системе быстрее перейти в состояние бодрствования. Основная цель гимнастики после дневного сна- поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений.



*Вы проснулись? Улыбнулись.
Чтоб совсем проснуться нужно
потянуться.*

*Потянулись, потянулись
А теперь прогнулись.*

*Повернулись все на спинку
Дружно сделали корзинку.*

Сели на кроватки

Кулачком потрите пятки.

*А теперь тихонько встанем и
на месте зашагаем.*



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.



Логоритмика

Логоритмика (логоритмическая гимнастика) – это система упражнений, заданий, игр на основе сочетания музыки, движения, слова, направленная на решение коррекционных, образовательных и оздоровительных задач.

Основные задачи логоритмики:

расширение лексического запаса;

развитие слухового внимания и зрительной памяти;

совершенствование общей и мелкой моторики;

выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью и с музыкой;

развитие мелодико-интонационных и просодических компонентов, творческой фантазии и воображения.





Пальчиковая гимнастика

«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев»

/В.А. Сухомлинский/

«Рука – это инструмент всех инструментов» /Аристотель/

«Рука – это своего рода внешний мозг» /Кант/

Игры с пальчиками развивают не только ловкость и точность рук, но и мозг ребенка, стимулируют творческие способности, фантазию и речь. Целью занятий по развитию ловкости и точности пальцев рук является развитие взаимосвязи между полушариями головного мозга и синхронизация их работы.

Пальчиковые игры влияют на пальцевую пластику, руки становятся послушными, что помогает ребенку в выполнении мелких движений, необходимых в рисовании, а в будущем и при письме. Ученые рассматривают пальчиковые игры как соединение пальцевой пластики с выразительным речевым интонированием. А это значит, что пальчиковая гимнастика влияет не просто на развитие речи, но и на ее выразительность, формирование творческих способностей.

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

С помощью дыхательной гимнастики ребенок оздоровится, будет дышать полной грудью. Дыхательные упражнения - эти упражнения просто необходимы детям, часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

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.*



Подвижные игры

Подвижная игра – это эмоциональная деятельность детей, которая связана с выполнением основных движений. Подвижная игра является упражнением, посредством которого, ребенок готовится к жизни. Это не заменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры создаются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся двигательных навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование качеств личности. В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм с правилами отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Подвижные игры оказывают оздоровительное воздействие на организм ребенка – он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, перелезание, бросании, ловле, увертывании и т.д. При этом активизируются дыхание, обменные процессы в организме, это, в свою очередь, оказывает плодотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Подвижные игры как средство физического воспитания способствуют оздоровлению ребенка благодаря проведению подвижных игр на свежем воздухе, а также активизируют творческую деятельность, самостоятельность, проявления раскованности, свободы в игровых задачах. Как метод физического воспитания подвижная игра способствует закреплению и совершенствованию движений ребенка.





**Если хочешь
быть здоров-
ЗАКАЛЯЙСЯ!**

Закаливание

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ

как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Занятия в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.;

как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры).

Известный русский педиатр, активный сторонник закаливания Г. Н. Сперанский, рассматривал закаливание как воспитание в организме способности быстро и правильно приспосабливаться к меняющимся внешним условиям.

Любое совершенствование – это длительная тренировка. Следовательно, закаливание – это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма.



Главное в жизни - это
здоровье!
С детства попробуйте это
понять!
Главная ценность - это
здоровье!
Его не купить, но легко
потерять.



Улыбнись
новому дню!

Выводы

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

