

Физкультурно – оздоровительная работа в детском саду.

Старшая группа

МБДОУ «Центр развития ребенка – д/ сад № 53»

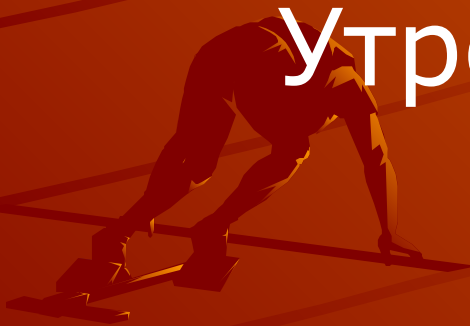
Воспитатель: Чахно Н.В.



Физкультурно- оздоровительный цикл

- Цель: сформировать у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.
- Задача: выработка у детей детского сада осознания значимости здорового образа жизни и умение выбирать соответствующие средства для его достижения.

Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!



Утренняя гимнастика.

«Здоровье в порядке, спасибо зарядке».



Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.



**Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!**



Физкультура в зале



Подвижные игры на улице.

Спортивные упражнения.



Вот, сейчас, только хорошенько
разбежусь и будет гол!



Девочки тоже играют в футбол.



Игра «Листопад»

«Листья по ветру летят, не поймать нам их никак...».



Спортивные эстафеты.

«Мы самые смелые, быстрые,
ловкие.»



А теперь проверим координацию
и внимание.



Я точно дойду до финиша!



Эстафета «Змейка»

«Ну противник, попробуй обгони!»



Наши болельщики.



Подвижные игры в группе.

«И без всякого сомненья
Есть хорошее решение -
Бег полезен и игра
Занимайся детвора!»



А это наш победитель!



Игра «Кто быстрее?»



Гимнастика после сна.

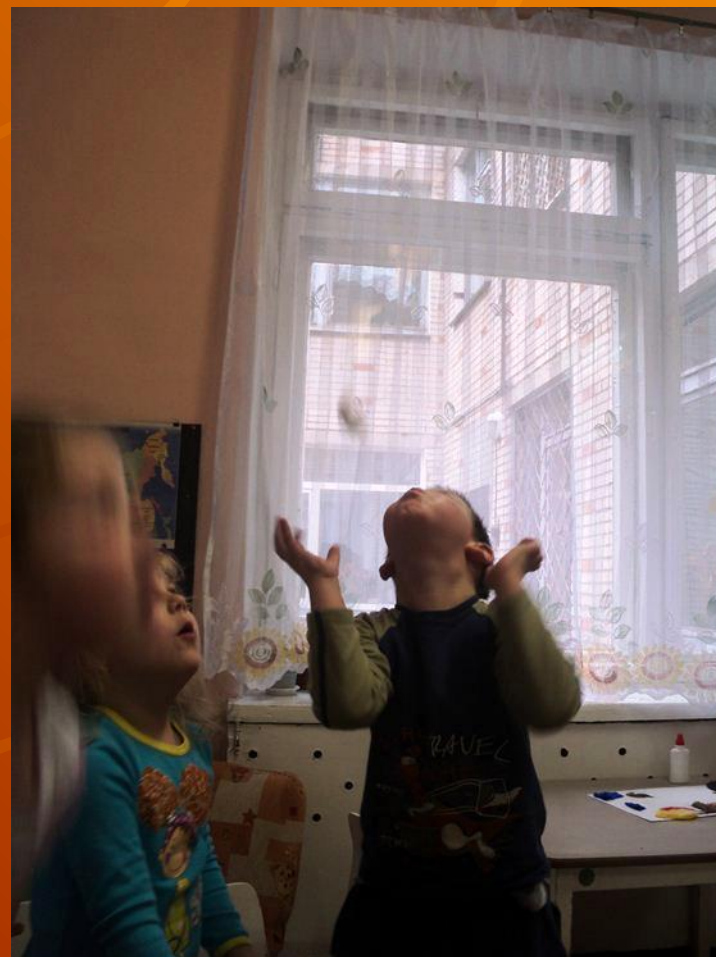
«Мы, все дружноенько проснулись
Улыбнулись, потянулись,»



По ребристой по дорожке
Походите наши ножки!



Дыхательная гимнастика

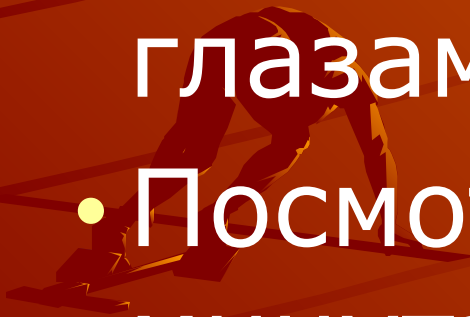


Гимнастика для глаз.



Упражнения.

- Зажмурьте глаза, а потом откройте их -5раз.
- Делайте круговые движения глазами.-10раз
- Посмотрите в окно в даль.-1 минута




Сухой бассейн.



Бассейн.

Нам в бассейне заниматься
Очень-очень нравится.
Все, кому рекорды снятся,
Спортом увлекаются.

A silhouette of a swimmer in a starting crouch on a pool deck, positioned to the left of the text.

Будем мы на радость маме
С детства закалёнными!
Скоро вырастем и сами
Станем чемпионами!

Игрушки-погремушки
Оставь для малышей.
Надень скорее шапочку,
И плавать поскорей!



Формы работы с родителями.

- Рекомендации для родителей в группе освещающие вопросы оздоровления без лекарств.
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения и закаливания детей.
- Информационные стенды медицинских работников и инструкторов по физкультуре и плаванию.
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ.

Спортивный праздник.



«Нам смелым и сильным, и ловким Со спортом всегда по пути!»



Цель физической культуры —
Быть здоровым и с фигурой,
Радующей душу, взгляд,
Быть красивым каждый рад.



*Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Физкульт – УРА!*



*Если хочешь стать умелым,
Сильным, ловким, смелым,
Научись любить скакалки,
Обручи и палки.*



Наши бабули, в спорте – просто красотули!



Веселые игры.



Дружный хоровод.



Любите! И цените здоровье!
Оно формируется в семье,
Что может быть его дороже
На этой сказочной земле .

