

# Детский сад 1812

## ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА



2-я младшая группа  
Воспитатель Кувшинова Елена  
Евгеньевна

## ЦЕЛЬ физического воспитания:

- Всестороннее развитие личности;
- Обеспечение физического здоровья.



# **Формы работы с детьми по физическому воспитанию:**

- Утренняя гимнастика;**
- Подвижные игры;**
- Физкультминутки;**
- Закаливание;**
- Физкультурные праздники.**

**Организация системы закаливания** — важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими **средствами закаливания** являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.



**Закаливание  
воздухом** —  
наиболее  
доступное  
средство  
закаливания в  
любое время года.  
**Систематическое**  
пребывание детей  
на воздухе  
способствует  
более быстрой  
адаптации  
организма к смене  
температурных  
условий.



Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с **физической активностью.**

В младшем дошкольном возрасте такой активностью являются **подвижные игры.**



# Подвижная игра «Мыши в кладовой»



**Утренняя гимнастика** в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня.





**Гимнастика**  
создаёт у  
детей бодрое  
настроение и  
благоприятно  
влияет на их  
нервно-  
психическую  
деятельность.



# Выполнение комплекса утренней гимнастики «Птички» (Н.А.Метлов)



# Игровые упражнения на равновесие



**Физкультминутка** способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность.

**Физкультминутка** проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия.



**Хорошо, когда  
активный отдых  
связан с темой  
занятия.**

*Физкультминутка  
«Собираем урожай»*



Как вариант физкультминутки можно использовать **дыхательную гимнастику**, которая полезна тем, что:

- Улучшает носовое дыхание;
- Ликвидирует заболевания верхних дыхательных путей;
- Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы;
- Ликвидирует различные неврозы;
- Улучшает зрение, память.

Рисуем  
**листопад**—  
Выполняем  
**дыхательную  
гимнастику**  
*«Ветер дует на  
листочки»*



Лепим угощения  
для ёжика—  
учимся **дышать**  
**«как ёжик»**.





**Физкультурно-оздоровительная  
работа эффективна, когда носит  
регулярный, системный характер.**



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**