

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!!!