

Ознакомление с  
инновационными формами  
физкультурно-оздоровительной  
работы в ДОУ

(Из опыта работы)

Инструктор по физической  
культуре

МДОУ «Криушинский детский сад»  
Кашеварова Елена Вячеславовна

В настоящее время существует проблема общей ослабленности здоровья поступающих в детский сад воспитанников. Это связано с высоким уровнем соматических заболеваний у детей и со снижением иммунитета. Поэтому сохранение и укрепление здоровья — одна из главных стратегических задач дошкольного воспитания.

К основным задачам охраны и укрепления здоровья детей относятся:

- укрепление здоровья детей;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- приобщение детей к традициям большого спорта.

В настоящее время я использую как традиционные, так и инновационные формы физкультурно-оздоровительной работы :

## 1. Дыхательная гимнастика

Развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки, улучшает лимфо - и кровообращение в легких.

## 2. Точечный массаж

Повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

## 3. Пальчиковая гимнастика

В ходе пальчиковых игр дети, повторяют движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

# Корригирующая гимнастика

Для формирования осанки

# «Сухой бассейн»

Для развития сенсорики у детей

# Элементы самомассажа

Для повышения тонуса организма

## **Упражнения на релаксацию**

Позволяют устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливают силы, увеличивают запас энергии.

## Утренняя гимнастика

Воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения

# **Физкультурные занятия в зале**

Для нормального физического развития двигательной сферы человека

## Подвижные игры на улице

Вызывают положительные эмоции, усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.



## Спортивные эстафеты

Развивают быстроту,  
ловкость и координационные способности



## Подвижные игры в зале

Формируют всестороннее развитие детей



## Ходьба по ребристой дорожке

Для профилактики плоскостопия



## **Спортивные праздники и развлечения**

Средство повышения двигательной  
активности детей



## УСТОЙКИ ФОТОВЫСТАВКИ ИНФОРМАЦИОННЫЕ

Для освещения педагогического процесса