



# Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ





«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.Сухомлинский





# Основные задачи:

- ❖ воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- ❖ развитие физических качеств в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- ❖ создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;
- ❖ выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через спортивно-оздоровительную активность;
- ❖ приобщение детей к традициям большого спорта.





# Система физкультурно-оздоровительной работы, осуществляемая в детском саду

## ❖ Ведущие принципы:

- лично-ориентированный подход к каждому ребёнку
- систематичность
- последовательность
- доступность
- постепенность
- комплексность.



# Модель ежедневной системы работы по физическому воспитанию





# Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика - важная составная часть физического воспитания. Занятия гимнастикой совершенствуют волевые, эстетические и многие физические качества, в том числе способность ребенка согласовывать действия различных звеньев своего двигательного аппарата.

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



# Физкультурные занятия:

Традиционные

Сюжетные

Игровые

Занятия –  
тренировки

Занятия –  
соревнования

Занятия-  
зачеты





# Индивидуальная работа

Это дополнительная работа  
с детьми по развитию  
основных видов движений







# Корригирующая гимнастика

Гимнастика корригирующая - лечебная, направленная на исправление или предупреждение дальнейшего развития деформаций опорно-двигательного аппарата и нарушений осанки.

*В мире нет рецепта лучше -*

*Будь со спортом неразлучен,*

*Проживешь сто лет -*

*Вот и весь секрет!*





# 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.





# Пальчиковая гимнастика

Направленность воздействия упражнений на восстановление работоспособности кистей и пальцев рук; на расслабление мышц. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

*У девочек и мальчиков*

*На руке пять пальчиков:*

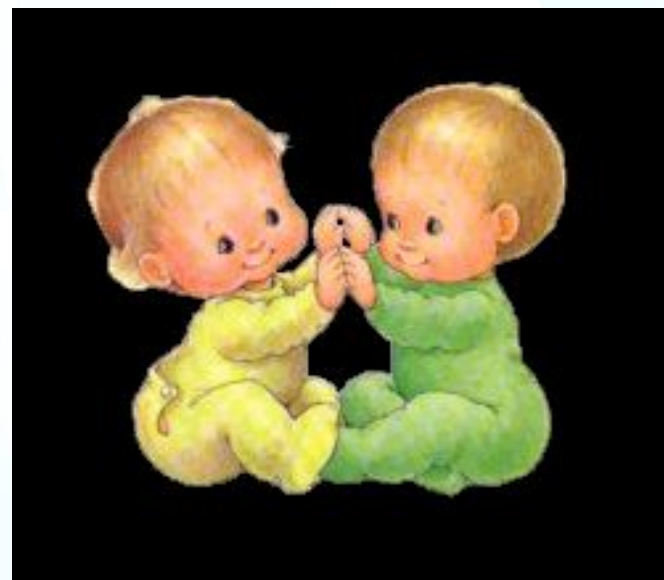
*Палец большой - парень с душой,*

*Палец указательный - господин влиятельный,*

*Палец средний - тоже не последний.*

*Палец безымянный - с колечком ходит чванный,*

*Пятый - мизинец, принёс вам гостинец.*





# Дыхательная гимнастика

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.*





## Физкультурные минутки:

физические упражнения на крупные группы мышц, элементы массажа, дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, пальцев рук, плечевого пояса и др.

*Физминутки  
нам нужны,  
для детей они  
важны!*





# Гимнастика после дневного сна

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 кровати*

*Кулачком потрите пятки.*

*А теперь тихонько встанем и на  
месте зашагаем.*



## Прогулки, подвижные игры

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!...*





# Выводы

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

