



# Физкультурно-оздоровительная работа в старшей группе «Подсолнушки»

Подготовила: Дерябина Е.Е.,  
воспитатель



ФКДОУ «Детский сад № 2 ФСО  
России»



## Цель:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни.





## Задачи:

- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия.





## Теоретическая база:

- Примерная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы.
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).
- Утробина К.К. «Подвижные игры для детей 5 – 7 лет. Конспекты физкультурных занятий».





## Предметно-развивающая среда:

- «Центр здоровья»
- Оборудованный физкультурный зал
- Прогулочный участок





## Система физкультурно-оздоровительной работы в группе:

- ООД по физкультуре
- Совместно организованная физкультурно-оздоровительная деятельность
- Самостоятельная двигательная деятельность
- Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа в течение дня.



# Формы двигательной деятельности

Существуют разнообразные формы двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- совместная физкультурная деятельность педагога с детьми;
- прогулка с включением подвижных игр; (ежедневно)
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов);
- зрительная, дыхательная гимнастика;
- физкультминутка
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным дорожкам
- спортивные досуги, развлечения.
- Ожидаемый результат: решение поставленных задач по активизации двигательной деятельности детей и обеспечению здорового образа жизни воспитанников. Сформировать у детей знания и практические навыки здорового образа жизни.



# Физкультурные занятия

**Физкультурные занятия.**  
Цель занятий — обучение новым движениям, закрепление ранее освоенных действий, воспитание физических способностей. Занятия проводятся не менее 2—3 раз в неделю под руководством воспитателя.

Для постепенного снижения нагрузки используются ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы.





## Совместно организованная физкультурно-оздоровительная деятельность

- Физкультурные праздники (2 раза в год)
- Физкультурные досуги (ежемесячно)
- «Неделя здоровья» (сентябрь. 4-я неделя)
- «День Здоровья» (7 апреля)





# Самостоятельная двигательная деятельность

- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Игры в «Центре Здоровья»





## Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа в течение дня

- Утренняя гимнастика
- Гимнастика пробуждения
- «Дорожка Здоровья»
- Гигиенические и водные процедуры
- Закаливающие мероприятия
- Воздушные ванны
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для профилактики плоскостопия
- Артикуляционная гимнастика
- Пальчиковая гимнастика





## Взаимодействие с семьей

- Совместные с родителями физкультурные праздники
- Консультации
- Индивидуальные рекомендации
- Совместные проекты
- Анкетирование





## Методические приемы в работе с детьми

- Рассказы и беседы
- Рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов
- Дидактические игры
- Подвижные игры
- Профилактические гимнастики
- Физминутки
- Динамические паузы





Мини-музей

«Мойдодыр»

В гостях у младшей группы

# Двигательная деятельность во время прогулки



# Двигательная деятельность

На музыкальных занятиях



На праздниках



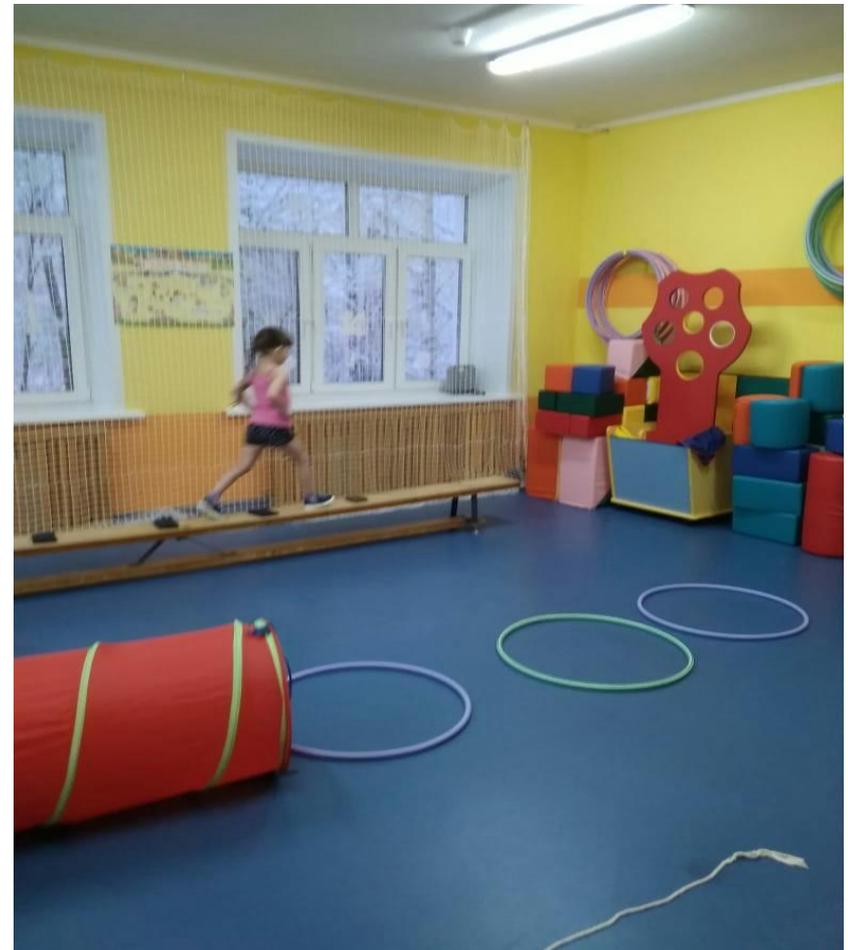
# Утренняя гимнастика



# День Здоровья



# Физкультурный досуг



# Форма ежедневной физкультурно-оздоровительной работы с детьми:

Утренняя гимнастика

- Физкультурная

Занятия

- Физкультурные занятия
- Физминутки и динамические паузы
- Пальчиковая гимнастика
- Релаксационные упражнения
- Дыхательная гимнастика

Прогулка

- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Игры-эстафеты

Гимнастика после дневного сна

- Бодрящая гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Хождение по «дорожке здоровья»
- Игровой массаж и самомассаж
- Комплекс упражнений на коррекцию осанки

Закаливающие процедуры

- Ходьба по корригирующим дорожкам
- Обширное умывание
- Ходьба босиком
- Массаж

Самостоятельная активная деятельность

Для обеспечения достаточной двигательной активности детей широко используется оборудование физкультурного уголка группы, детской площадки и спортивного инвентаря.



# Ближайшая перспектива

## Изучение и внедрение технологии «Стретчинг»

### Стретчинг

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

