

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 9»**

## **ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

с использованием примерной общеобразовательной программы дошкольного  
образования «От рождения до школы»  
под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой  
и основной оздоровительной программы  
под редакцией В.Г. Алямовской «Здоровье»

Инструктор по физической культуре  
Тимофеева И.В.

г. Гатчина

## *Актуальность*

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей.

Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам детских садов. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

## *Проблема*

Коллектив педагогов и специалистов во главе с руководителем и медицинскими работниками столкнулись с такой проблемой, как слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад.

Дети испытывают двигательный «дефицит», то есть количество движений, проводимы ими в течение дня, ниже возрастной нормы, задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Программа по физкультурно-оздоровительной работе нашего дошкольного учреждения предполагает использование различных методик, позволяющих использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов, родителей.

Система нашей работы не ставит целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в нашей работе, помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности приобщить к здоровому образу жизни, привить любовь к физической культуре и спорту.



## ***Цель:***

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Улучшение медико-социальных условий пребывания ребёнка в детском саду.

## ***Задачи:***

1. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
2. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки.
3. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способностей к самоконтролю, самооценки при выполнении движений.
4. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.



### **Основные участники:**

- Воспитанники дошкольного образовательного учреждения.
- Педагогический коллектив образовательного учреждения.
- Медицинский персонал.
- Родители (законные представители) детей посещающих МБДОУ.

### **Основные направления:**

1. Комплексная диагностика.
2. Организация рационального питания.
4. Комплексная физкультурно-оздоровительная работа.
5. Комплекс психогигиенических мероприятий.
6. Консультативно-информационная работа.

## Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

### Организация проведения разных видов физкультурно-оздоровительных мероприятий:

- *Утренняя гимнастика* - танцевально-ритмическая, на полосе препятствий, на воздухе, смешанного типа, в виде подвижной игры, спортивной тренировки, оздоровительного бега;

Уделяется особое внимание проведению утренней гимнастики и физкультурных занятий на воздухе, что позволяет создать оптимальный двигательный режим. Гибкость в планировании утренней гимнастики заключается в том, что на месяц составляются 2 комплекса, которые используются педагогом в соответствии с погодными условиями

- *Непосредственная образовательная деятельность* обычного типа, сюжетно-игровое, танцевальное, на спортивных тренажерах, занятие-прогулка, занятие-зачет, тренировка, занятие-соревнование, праздники и развлечения;

- *Гимнастика после сна.*



### **Использование оздоравливающих технологий:**

- Пальчиковая и артикуляционная гимнастика
- Специальные коррекционные упражнения (логоритмика)
- Хождение по дорожкам «здоровья»
- бассейн
- сауна (с эвкалиптом, календулой, пихтой)
- фитотерапия

### **Комплекс психофизических мероприятий:**

- элементы музыкотерапии
- элементы сказкотерапии
- индивидуальные и подгрупповые занятия
- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ
- обеспечение светового режима
- цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса (сенсорная комната)



## **Система эффективности закаливающих процедур**

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребенка.

Прогулка при правильной ее организации также является эффективным средством закаливания. В зимнее время года дети должны находиться на свежем воздухе не менее 4-5 часов ежедневно. При этом важно одеть ребенка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить тепловой комфорт и свободу движений

## ***Работа с родителями***

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями, которая заключается в привлечении родительского внимания к здоровому образу жизни в воспитании детей и привитие общечеловеческой культуры. Приобщение родителей к спортивно-оздоровительным мероприятиям, проводимым в ДООУ.

### **Активизация двигательного режима детей:**

- активизация двигательного режима детей атрибутами и пособиями;
- создание необходимой развивающей среды;
- проведение подвижных игр, пеших переходов во время прогулок;
- строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности.



## *Заключение*

Мы считаем, что созданная система работы по основной физкультурно - оздоровительной программе позволит нам качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.



## *Список литературы*

1. Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду. - М.: ТЦ Сфера, 2003
2. В. Алексеенко, Я. Лощинина. Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет. - М.: Учмися играючи, 2008.
3. К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
4. Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.
5. В.К. Величенко. Физкультура для ослабленных детей.- М.: Терра-Спорт, 2000.
6. Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 2001
7. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
8. Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2008.
9. Л.В. Игнатова, О.И. Волик, Г.А. Холукова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах.-М.:ТЦ Сфера, 2008.
10. О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005.
11. М.В. Краснов, Е.В. Березенцева. Закаливание детей дошкольного возраста. - Чебоксары, 1998.
12. Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.: Речь, 2002.
13. П.А. Павлова, И.В. Горбунова. Расту здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2006.

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

