

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка -детский сад № 49
Колпинского района Санкт – Петербурга.

СИСТЕМА ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Заведующий ДОУ Беляева Л.Ю.
старший воспитатель Смирнова С.Н.
руководитель физического воспитания Никитина И.В.



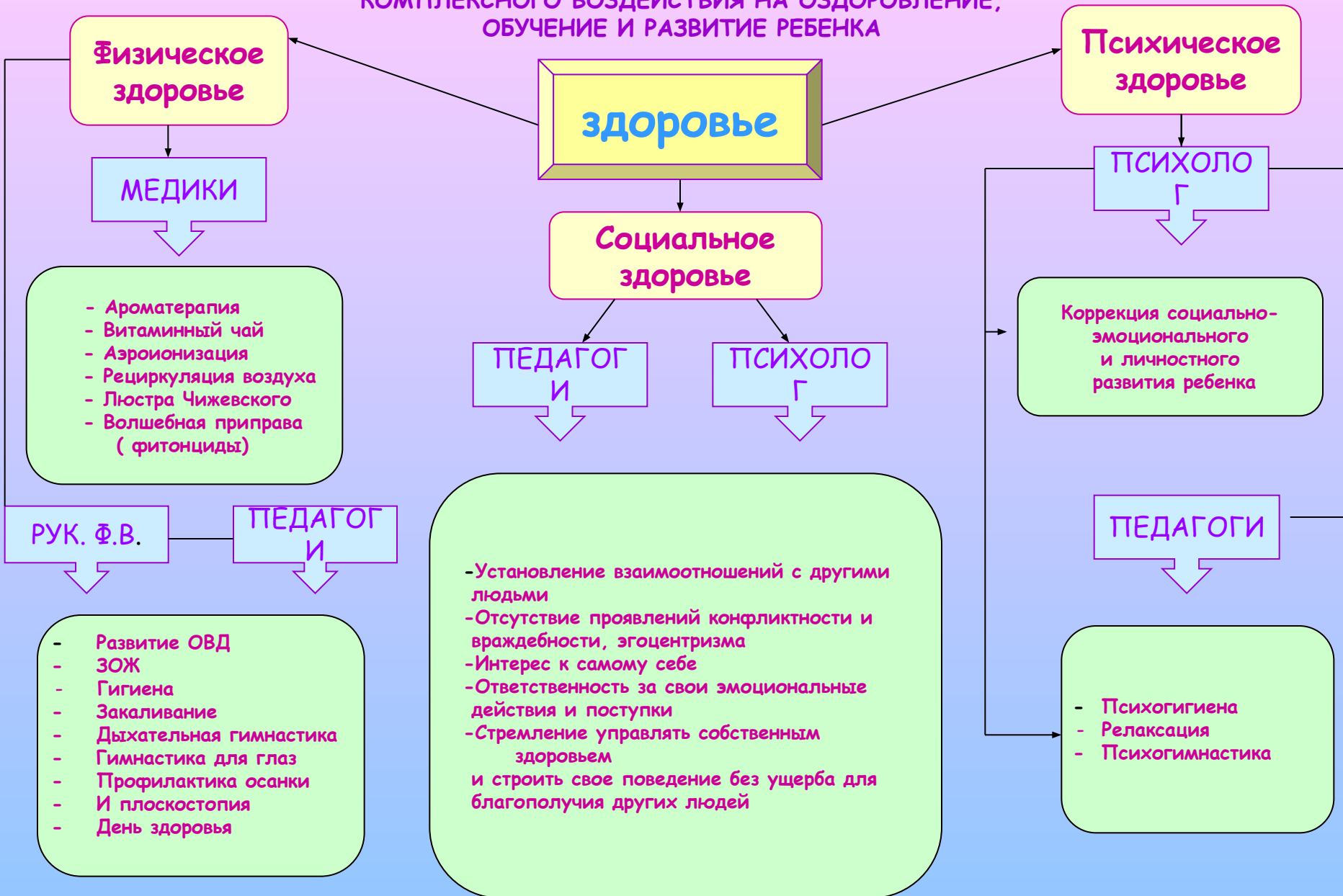
**ПРИБРЕСТИ ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ХРАБРОСТЬ.
СОХРАНИТЬ ЕГО – ЭТО МУДРОСТЬ.
А УМЕЛО РАСПОРЯДИТЬСЯ ИМ- ЭТО ИСКУССТВО.**

Вольтер

ЗАДАЧИ

- Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.
- Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.
- Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
- Приобщать детей и взрослых к традициям большого спорта (лыжи, баскетбол, плавание, футбол, волейбол, ритмика).
- Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
- Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях и мотивациях физических упражнений.
- Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.
- Помочь педагогом и родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них мотивации к здоровому образу жизни, поведенческих навыков здорового образа жизни.
- Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервнопсихическое и физическое развитие.

СХЕМА
КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ,
ОБУЧЕНИЕ И РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА



СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАРИАТИВНЫХ РЕЖИМОВ

Типовой режим дня

Адаптационный режим

Щадящий режим дня

Двигательный режим



**Разнообразные
виды организации
режима
двигательной
активности**

**Регламентированная
деятельность**

Утренняя гимнастика
Физкультминутки
Динамические переменки
Бодрящая гимнастика

**Частично
регламентированная
деятельность**

Подгрупповые
и индивидуальные занятия
с варьированием физической нагрузки,
с учетом исходного уровня здоровья
и возможностей детей
Спортивные праздники
Подвижные игры в помещении
и на воздухе
Спортивные досуги
Дни здоровья
Походы

**Нерегламентированная
деятельность**

Самостоятельная
двигательная
деятельность
детей в помещении
и на прогулке



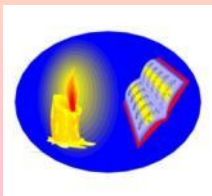
Игро
терапия



Музыка
терапия



Арт
терапия



Релаксо
терапия

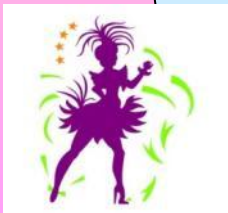


Здоровье
сберегаю
щие
технолог
ии

Интегрированн
ые
занятия



Ритмо
терапия



Личностно-
ориентированн
ое
образование



Игра на
музыкаль
ных инструмен
тах



Знакомств
о
с
народным
творствен
ством

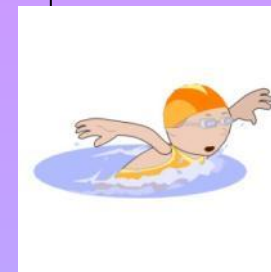


Двигательн
ая
деятельн
ость
на занятиях
и
праздниках



Получение
эмоционал
ьного
наслажден
ия
от работы





**Система работы
по формированию
основ
гигиенических
знаний
и здорового
образа жизни**

**Развитие
представлений
и навыков
здорового образа жизни
и поддержания
здоровья**

**Воспитание общих
и индивидуальных
гигиенических
навыков,
интереса и любви
к физической
активности**

**Формирование
основ безопасности
жизнедеятельности**



При проведении любых форм и видов двигательной деятельности очень важен положительный эмоциональный настрой



Система коррекционно й работы

педагоги

- консультации
- тренинги по психологической коррекции общения с детьми, родителями, педагогами

ребенок

- временная речевая группа
- артикуляционная гимнастика
- мелкая моторика рук
- слуховая и зрительная память
- сказкотерапия
- валеолого-экологическая работа
- профилактика плоскостопия
- правильная осанка
- гимнастика для глаз
- тренинг общения
- релаксация
- игры с водой и песком
- фитболы
- игры в сухом бассейне

родители

- консультации
- работа с трудными семьями
- работа с неполными семьями
- анкетирование
- тренинги

Игры на развитие
мелкой моторики
рук



Игры в
«сухом»
бассейне



Упражнения на
фитболах



Игры с
песком

Ходьба по
массажным
дорожкам



Оздоровительное и профилактическое сопровождение

Профилактические мероприятия

- адаптационные игры
- ароматерапия
- аэроионизация
- рециркуляция воздуха
- витаминный чай
- аэрофитонизация помещений
- люстра Чижевского
- уход за полостью рта
- профилактические прививки
- осмотр специалистами
- волшебная приправа (фитонциды)

Общеукрепляющие мероприятия

- режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок
- режим проветривания и оптимизация вентиляции во время дневного сна
- местные и общие воздушные ванны
- воздушные и солнечные ванны в весенне-летний период
- босохождение
- стопотерапия

Коррекционные мероприятия

- Профилактика сезонных обострений
- хронических патологий:
 - а) фитотерапия по нозологическим формам
 - б) витаминoproфилактика и лекарственная профилактика сезонных обострений
- оздоровительная дорожка
- пальчиковая гимнастика
- гимнастика для глаз
- логоритмика для детей с нарушением речи
- профилактика плоскостопия
- профилактика нарушения осанки
- игры в сухом бассейне



СТОПОТ
ЕРАТІЯ

Оздоровительн
ые
мероприятия



РЕЦЕРКУЛ
ЯЦІЯ
ВОЗДУХА



ВИТАМИ
ННЬІЙ
ЧАЙ

Чтоб зимою не хворать,
Надо закаляться.
На песке загорать
И в реке купаться.
Пусть морозко трещит,
Вьюга в поле кружит.
Малыши-крепыши
Не боятся стужи!
Молодцы у нас ребята:
Сильные, умелые,
Дружные, веселые,
Быстрые и смелые!



ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Принципы организации физического воспитания

Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья

Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающим и процедурами

Обязательное включение в комплекс физ. воспитания элементов дыхательной гимнастики

Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития и здоровья

Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки

Формы организации физического воспитания

Физ. занятия в зале и на улице

Досуги, праздники «Дни здоровья»

Физ. минутки, динамические перемены

Индивидуальная работа с детьми

Малые туристические походы

Утренняя гимнастика

Подвижные, спортивные игры

Формы проведения физкультурных занятий

Традицио
нные

Занятия-
зачеты

Тематич
еские

Сюжетн
о-
игровые

Игровые

Занятие
трениро
вка

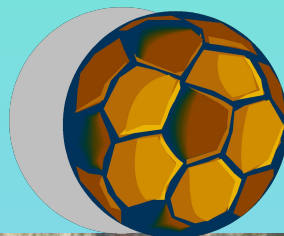


ИГРЫ_
ЭСТАФЕ
ТЫ



ЗАНЯТИЯ
ПО
ПОДГРУПП
ПАМ

Районные
спортивные
праздники



« Папа, мама,
я-
спортивная
семья»

« Фестиваль
спорта»





Праздник
«День смеха»

Только активный, творческий, здоровый педагог может воспитать здорового ребенка



Подвижные
игры на улице



Праздник
«Мой ангел
мама»



Победный
марафон





ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ



-Индивидуальный
подход к детям
во время питания

-Выполнение
режима питания

-Гигиена приема
пищи

-Сбалансированное питание
в соответствии с действующими
натуральными нормами и
калорийность питания

-Индивидуальное коррекционное
питание в соответствии с
соматической патологией





**« Самое прекрасное есть
жизнь и все красивое и
хорошее в жизни немислимо
без здоровья.
Великое счастье быть
ЗДОРОВЫМ...»**

П.К.Иванов

