

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.



# 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



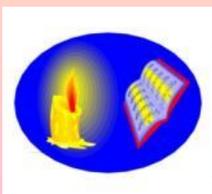
Игро  
терапия



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

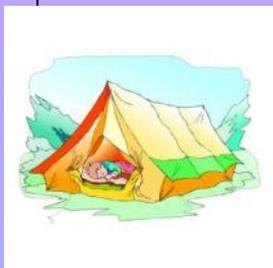


Двигательн  
ая  
деятельн  
ость  
на занятиях  
и  
праздниках



Получение  
эмоционал  
ного 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

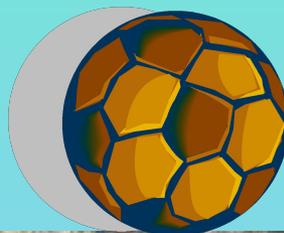


Мы со спортом  
крепко дружим!



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**

