

«Система комплексных мероприятий по физкультурно - оздоровительной работе в

ПОУ с детьми раннего

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно – речевому направлению развития детей № 33

города Каменск – Шахтинский (МБДОУ детский сад № 33)

1 младшая группа

Воспитатель:

Л.В.Зайцева



**Здравствуй
те!**





**Здоровье
– состояние
физического и
социального
благополучия
человека.**



Цель:

Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Задачи:

- Познакомить родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в группе и детском саду.
- Вместе с родителями определить наиболее эффективные методы и приемы укрепления здоровья детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни.
- Способствовать осознанному пониманию родителями ответственности за формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью.

Физкультурные занятия:
классические, игровые,
сюжетные, с элементами
аэробики, интегрированные,
тренировочного типа,
контрольно-проверочные.

Утренняя гимнастика:
традиционная, игрового характера,
упражнения на полосе
препятствий, оздоровительный бег,
комплекс музыкально-ритмических
упражнений.

Здоровьесберега-
ющие технологии:
пальчиковая
гимнастика,
артикуляционная
гимнастика,
гимнастика для
глаз, самомассаж,
релаксация.

Формы
физкультурн
о-
оздоровител
ьной работы
в ДОУ

Гимнастика после
сна: игрового
характера,
комплекс
упражнений,
самомассаж,
ходьба по
массажным
дорожкам

Подвижные игры,
физические
упражнения на
прогулке

Спортивные
досуги

Физминутки

Закаливание



Медицинские мероприятия в ДОУ:

- Мероприятия по профилактике заболеваний,
- реабилитация соматического состояния здоровья
- противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,
- Витаминопрофилактика
- санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ

Режим дня

Режимные моменты	Время
Прием детей, самостоятельная деятельность	7.00–8.00
Утренняя гимнастика	8.00–8.10
Подготовка к завтраку	8.10–8.20
Завтрак	8.20–9.00
Организованная образовательная деятельность (по подгруппам)	9.00-9.15-9.30
Подготовка к прогулке	9.30–9.50
Прогулка	9.50–11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.00–11.45
Обед	11.45–12.20
Подготовка ко сну	12.20–12.30
Дневной сон	12.30–15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00–15.15
Полдник	15.15–15.25
Самостоятельная деятельность	15.25–15.45
Организованная образовательная деятельность (по подгруппам)	15.45–16.00–16.15
Кружковая деятельность (по подгруппам)	16.15-16.30-16.45
Самостоятельная деятельность, подготовка к ужину	16.45-17.00
Ужин	17.00-17.30
Подготовка к прогулке	17.30-17.45
Прогулка	17.45-18.30
Возвращение с прогулки,	18.30–18.45
Самостоятельная деятельность, уход	18.45–19.00



Соблюдение правил личной гигиены



Утренняя гимнастика



Психогимнастика

-это упражнения, направленные на расслабление, воображение, выражение различных эмоциональных состояний, отображения отдельных черт характера



Дыхательная гимнастика

способствует полноценному физическому развитию детей, является профилактикой заболеваний дыхательной системы, способствует



повышению общего жизненного тонуса детей, сопротивляемости, закаленности и устойчивости организма к заболеваниям дыхательной системы.

Мимическая гимнастика

1. Вот бежит лисичка 1-2-3. Хитрая лисичка, Ну-ка посмотри
2. Хитрая лисичка - вот она. Рыжая лисичка – хороша.(выражение хитрости на лице)
3. Вот лисичка злая - ой, ой, ой. От неё скорее убегу домой
(Оскалить зубы, раздуть ноздри, выставить «когти»)
4. У лисички нашей грустный вид. Сидит лисичка наша и грустит
(Изобразить грусть – опустить голову и уголки рта вниз.)
5. Улыбнись лисичка,
Посмотри на нас.
Тебя мы не оставим
И на час
(Улыбнуться)

Гимнастика пробуждения



Артикуляционная гимнастика

1. «Киска умывается»

Рот открыт. Губы в улыбке. Поднимать
И опускать язык поочередно к верхней и
нижней губе. (6 раз)

2. «Киска зевает»

Позевать, широко открывая рот. (4 раза)

3. «Киска лакает молоко»

Кончиком языка делать движения вперед,
назад. (6 раз)

Пальчиковая гимнастика

проводится в перерывах между деятельностью детей в детском саду, при этом любые движения сопровождаются стихотворением или веселой потешкой. Направлена на улучшение мелкой моторики и координации рук, что способствует развитию речевого аппарата и улучшению памяти



Закаливание



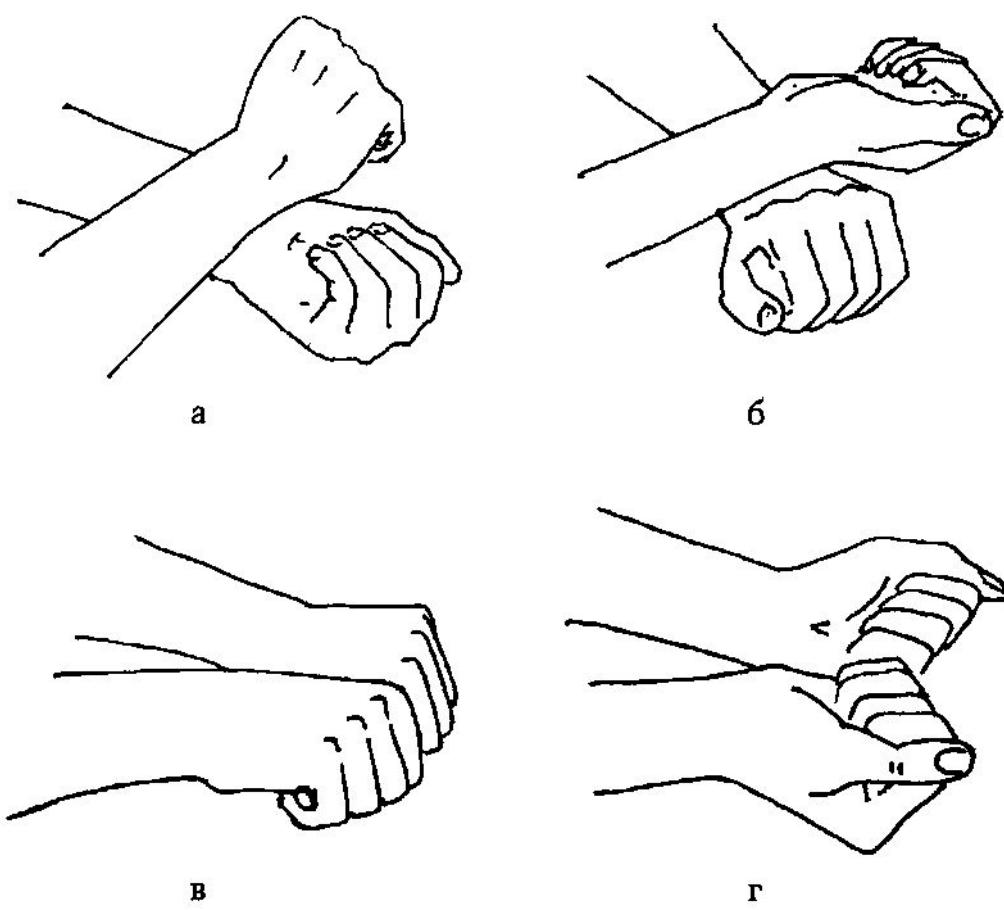
- это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ребёнка ко многим факторам внешней среды, с тем чтобы суточные и сезонные, периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления не вызывали у детей резких отклонений в протекании физиологических процессов, вследствие которых возможны

Физкультурные занятия



Кинезиологические упражнения

– наука о развитии умственных способностей посредством определенных двигательных упражнений.



Подвижные игры



Спортивные праздники

в детском саду являются своеобразной школой чувств ребенка, в которой он учится радоваться, восторгаться, удивляться. Без праздника невозможно представить себе счастливого детства.





Релаксация

1. Дети на спину легли. И как мишки видят сны. (Звучит колыбельная, дети ложатся на пол – 1 мин)

2. Тише-тише, не шумите, Наших деток не будите.
(Колыбельная меняется на более бодрую музыку.)

3. Птички стали щебетать

Будем глазки открывать.

Глазки открываются

Детки просыпаются.

(Дети встают.)

4. Голову поднимем выше

И легко подышим.

Пахнет осенью, зимой

Ну а нам пора домой.

Молодцы, ребятки, хорошо занимались. Ножки, ручки
стали сильными, пальчики умелыми, глазки у всех
засияли.

Прогулки на свежем воздухе

Чтобы вырасти здоровыми, дети должны проводить **на свежем воздухе** как можно больше времени. Во время игр на прогулках у детей формируются умения использовать приобретённые навыки в многообразных ситуациях. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, умение действовать смело, честно, проявлять активность, самостоятельность.



Как итог,

я хочу обратить ваше внимание на слова доктора Е.О. Комаровского. На вопрос закалять или не закалять, он отвечает: «Закалять, но правильно и понимать под закаливанием не кратковременные дозированные воздействия солнцем, воздухом и водой, а принципиальную коррекцию образа жизни. Начинать не с обтираний и обливаний. Начинать с решения вопросов распорядка дня, еды, сна, детской, комнаты, одежды и спорта. Определить некоторые правила – гулять в любую погоду; никогда не заставлять кушать; количество вещей - умеренное (потливость вызывает простуду чаще, чем переохлаждение); определиться с дополнительными учебными нагрузками, выкинуть накопители пыли в комнате; дозировать не свежий воздух, а телевизор; дарить не шоколадки и чипсы, а развивающие игрушки; свежий воздух – не из окна, а в лесу; цветы – не в вазе, а в поле; всячески поощрять двигательную активность своего ребенка. Только такой образ жизни может сделать ребенка счастливым. Подобная реализация требует от родителей не только времени, но и желание.

Решать вам!».

будьте
здравы!

