

***«Оздоровительная работа  
в дошкольном  
образовательном  
учреждении»***



**Подготовила:  
воспитатель по физической культуре  
Перелыгина Надежда Александровна**



**Цели, задачи деятельности дошкольного учреждения в области сохранения и укрепления здоровья детей**

**Снижения уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями**

**Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности**

**Воспитание потребности в здоровом образе жизни**

**Развитие двигательных умений и навыков, физических качеств**

**Сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечение психологического комфорта**

**Обеспечение здоровье сберегающего образовательного процесса**

**Взаимодействия всех специалистов дошкольного учреждения с семьёй**

**Использование в образовательном процессе здоровье сберегающих технологий**

**Сохранение, укрепление физического, психического и социального здоровья**

# *Система физкультурно- оздоровительной работы МБДОУ «Детский сад № 2 «Малышка»*

## **Мониторинг**

- медицинское обследование,
- анализ и оценка физической подготовленности.

## **Двигательная деятельность**

- организованная образовательная деятельность,
- организованная образовательная деятельность на воздухе,
- утренняя гимнастика,
- подвижные игры,
- спортивные игры,
- спортивные упражнения,
- физкультминутки, динамические паузы, гимнастика после сна,
- самостоятельная двигательная деятельность детей,
- спортивные досуги, праздники.

## **Профилактические мероприятия**

- профилактика гриппа и простудных заболеваний,
- кварцевание,
- режим проветривания,
- утренний фильтр,
- работа с родителями
- профилактические прививки



# **Система физкультурно- оздоровительной работы МБДОУ «Детский сад № 2 «Малышка»**

**Коррекционно –  
оздоровительная  
работа**

**Коррекция плоскостопия, нарушений осанки.**

**Закаливание**

- воздушно – солнечные ванны,
- ходьба босиком,
- обширное умывание холодной водой,
- игровой самомассаж,
- корректирующие дорожки,
- дыхательная гимнастика,
- гимнастика пробуждения,
- упражнения на коррекцию плоскостопия и нарушения осанки.

**Дополнительная и  
индивидуальная  
работа**

- гимнастика для глаз,
- пальчиковая гимнастика,
- индивидуальная работа по физическому воспитанию.



# *Модель двигательного режима детей в МБДОУ № 2 «Малышка»*

**Приём детей,  
самостоятельная  
двигательная  
деятельность.  
(30-40 мин)**

**Утренняя гимнастика  
(5-12 мин)**

**Физкультурное занятие  
на прогулке  
(1 раз в неделю)**

**Физкультурные занятия  
в зале  
(15-30 мин)**

**Физкультминутки  
во время НОД  
(1-3 мин)**

**Прогулка  
(1-2 ч)**

**Реализация проекта  
«Детский фитнес»  
(1 раз в неделю)**



# *Модель двигательного режима детей в МБДОУ № 2 «Малышка»*

**Прогулка за  
пределы  
участка  
(20-45 мин)**

**Корригирующая  
гимнастика после  
сна  
(5-10мин)**

**Самостоятельная  
двигательная  
активность, подвижные  
игры вечером  
(20-40 мин)**

**Спортивные упражнения,  
игры(лыжи, велосипед)**

**Спортивный праздник.  
(2 раза в год  
до 1 часа)**

**Музыкальные  
занятия  
(2 раза в неделю)**





**Здоровьесберегающие технологии** – это технологии, которые направлены на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса.

**Цель здоровьесберегающих технологий в детском саду** – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.



**В ДОУ используют здоровьесберегающие технологии  
по следующим направлениям:**

**Технологии обучения  
здоровому образу жизни.**

**Технологии сохранения и  
стимулирования здоровья.**

**Коррекционные  
технологии.**





# Здоровьесберегающие технологии:

- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др.)
- Гимнастика динамическая, корригирующая, ортопедическая
- Физкультурные занятия
- Проблемно-игровые занятия: игротренинги, игро-терапия
- Коммуникативные игры
- Проектная деятельность по программе «Детский фитнес»
- Музыкаотерапия



# Детский фитнес - стратегическое направление в оздоровительной работе с дошкольниками.



Детский фитнес - общедоступная, высокоэффективная, эмоциональная система целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности с целью повышения физических кондиций, профилактики заболеваний и укрепления состояния здоровья, физического развития детей на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся.

# Детский фитнес и его направленность



Занятия детским фитнесом призваны удовлетворить потребность детей в физической активности и способствовать повышению интереса к занятиям физическими упражнениями, приобщению их к здоровому образу жизни. Это достигается за счет использования разнообразных инновационных технологий, появившихся в фитнесе, современного инвентаря и оборудования, музыкального сопровождения и др., а также возможностей выбора тех или иных видов занятий.



# Проект «Детский фитнес»



Проект «Детский фитнес» - это система современных направлений детского фитнеса на базе основного модуля программы.

ПРОБЛЕМЫ



Оздоровительные технологии детского фитнеса:

- фитбол-аэробика;
- степ-аэробика;
- танцевальная аэробика;
- игровой стретчинг;
- элементы силового тренинга и суставной гимнастики.

СЛУЖБОНА ПИШУЩАНИК

# Актуальность и цель проекта

## Актуальность.



В свете темпов развития современного фитнеса и недостаточного объема программ дополнительного образования дошкольников в формате современных фитнес технологий, настоящий проект обладает значительной новизной.

## Цель.

Основной целью проекта является содействие всестороннему развитию личности ребенка, повышение уровня его физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой через знакомство с многообразием современных направлений фитнес технологий и интерес к здоровому образу жизни.



# Задачи проекта

## 1. Оздоровительные:

1.1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.

1.2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту, содействовать развитию

координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной функции.

1.4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.

1.5. Содействовать профилактике плоскостопия.

1.6. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и

1.7. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.

1.8. Способствовать профилактике различных заболеваний



## Образовательные:

1. Сформировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях детского фитнеса, о современных Олимпийских играх, об истории развития детского фитнеса в России, правилах техники безопасности на занятиях фитнесом.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
5. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).



## Воспитательные:

3.1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

3.2. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

3.3. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.

3.4. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

3.5. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.



# Специфические принципы фитнеса

- принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой;
- принцип комплексного воздействия на занимающихся;
- принцип эстетической целесообразности;
- принцип психологической регуляции;
- принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся.

## Принципы, характерные для детей

- принцип игровой и эмоциональной направленности;
- принцип инициативности и творчества;
- принцип самореализации через двигательную деятельность.



# Характеристика проекта

**Тип проекта:** долгосрочный.

**Участники проекта:** воспитанники подготовительной группы (дети 6-7 лет), педагоги, родители воспитанников.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс на основе тематики проекта.

**Предмет исследования:** технологии детского фитнеса, как форма здоровьесберегающей среды ДООУ.

**Сроки реализации:** 1 год. (сентябрь-май)

**Форма организации образовательного процесса**

занятия проводятся 1 раз в неделю не более 30 минут;

- форма занятий - групповая, подгрупповая;
- Использование интерактивных средств на занятиях;
- Проведение мониторинга достижения детьми

планируемых результатов.



# Работа с педагогами

- Физкультурное занятие для воспитателей о пользе фитнеса;
- Флешмоб с педагогами;
- Консультация «Чем полезен фитнес для детского организма»;
- Организация и проведение оздоровительных фитнес-тренировок для педагогов;



# Работа с родителями

- информирование об особенностях деятельности на занятиях фитнесом;
- индивидуальное консультирование родителей;
- совместная подготовка к выступлениям (пошив костюмов, атрибуты);
- демонстрация достижений воспитанников.



# Таким образом:

**Основными задачами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ являются:**

условия комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия), достижение которых, **строится по нескольким направлениям:**

- создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей,
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками,
- воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.



***Спасибо  
за  
внимание!***