

**СПДО д/с «Чебурашка» МБОУ СОШ п.  
Приузенский**

**Современные подходы к организации  
физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.**

**Подготовила :  
воспитатель Султанова А.Б.**

Здоровьесбережение и здоровьесокрепление – приоритетные задачи в дошкольном возрасте, что обусловлено интенсивным морфофункциональным развитием, а также негативными тенденциями в здоровье современных детей: уменьшением их числа с нормальным физическим развитием, ростом функциональных отклонений и хронических заболеваний. В связи с этим оздоровительная работа в ДОО должна опираться на современные подходы: комплексный, системный, интегрированный, индивидуальный и мониторинговый.

- Мы выделяем общие задачи сохранения здоровья детей:
- - первая и самая главная задача – защита, сохранение и развитие здоровья ребенка;
- - научить детей определять свое состояние и ощущения;
- - сформировать активную жизненную позицию;
- - понимать необходимость и роль движений в физическом развитии;
- - учить укреплять и сохранять свое здоровье;
- - формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.
- Особое внимание в ДООУ уделяется физкультурным занятиям, как одному из важнейших условий воспитания здорового ребенка.



- Систематическая работа по физическому воспитанию в ДОО включает в себя ежедневную утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, занятия на свежем воздухе. Обучение детей на занятиях, построенных в игровой форме, с музыкальным сопровождением позволяет сделать их интересными, разнообразными, что способствует повышению детского интереса к физической культуре.





Применяем такие виды закаливания:

- - утренняя гимнастика в облегченной форме;
- - полоскание полости рта после еды водой комнатной температуры;
- - босохождение;

Закаливающие процедуры проводятся в течение всего года с постепенным изменением их характера, длительности и дозировки с учетом состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Также у нас и такие формы физического оздоровления детей:

- - утренняя зарядка с элементами дыхательной гимнастики;
- - точечный массаж;
- - физкультурные занятия;

- - пальчиковая гимнастика («Сорока», «Дедушка Мороз» и т. д.) ;
- - гимнастика для глаз («Лиса», «Солнышко», «Самолет») ;
- - самомассажи и массаж биологически активных точек
- - оздоровительные минутки;
- - релаксация
- - разработаны комплексы гимнастики после сна;
- - спортивные праздники и развлечения;
- - «Дни здоровья».

Решая задачи физкультурно-оздоровительной работы в саду, мы опираемся на принцип единства взаимодействия: родители ребёнок педагог.



# точечный массаж



- Шееел медведь. Большоооооой медведь (*топчемся ладонями по спине*)...  
Шла медведица... (*топчемся меньшей площадью, кулаком, например*).  
Шел мааааленький медвежонок (*пальцами идем по спине*).  
Нашли они большоооое поле (*растираем ладонью спину*).  
Медведь сказал: „Моеее поле“ (*говорим басом, бегаем кругами ладошками по спине*).  
Медведица сказала: „Моеее поле“ (*повыше голосом и шаги помельче*).  
Медвежонок закричал: „Мое“ (*тоненьким голоском, мелкими прыжками*).



# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



- Зайка вправо поскакал,
- Каждый зайку увидал.
- Зайчик влево поскакал,
- Каждый взглядом увидал.
- Зайка – вправо, зайка – влево.
- Ах, какой зайчонок смелый!
- Зайка скачет вверх и вниз.
- Ты на зайку оглянись.
- Зайчик спрятался от нас.
- Открывать не надо глаз.

# самомассаж



- Головушка – соловушка (глядят себя по голове).  
Лобик–бобик.  
Носик – курносик (с закрытыми глазами трогают кончик носа) .  
Щёчки – комочки (трут кулачками).  
Глазки –краски (моргают).  
Ушки - непослушки.  
Ручки - хватучки.  
Пальчики – мальчики.  
Пузик - арбузик.  
Спинка - тростинка.  
Ножки – топотожки.

# пальчиковая гимнастика



## Дом

Я хочу построить дом,  
(Руки сложить домиком, и  
поднять над головой)  
Чтоб окошко было в нём,  
(Пальчики обеих рук  
соединить в кружочек)  
Чтоб у дома дверь была,  
(Ладони рук соединяем  
вместе вертикально)  
Рядом чтоб сосна росла.  
(Одну руку поднимаем вверх и  
"растопыриваем" пальчики)  
Чтоб вокруг забор стоял,  
Пёс ворота охранял,  
(Соединяем руки в замочек и  
делаем круг перед собой)



# ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА



## *А у нас котята*

А у нас котята спят. Мур-мур, мур-мур! *Дети ложатся на кровати,* Просыпаться не хотят. Мур-мур, мур-мур! Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне. *«свернувшись клубочком».* Мур-мур, мур-мур! Мур-мур, мур-мур! *Вот на спинку все легли.* Мур-мур, мур-мур! *Поворачиваются на спину и делают вращательные движения руками и ногами* Расшалились все они. Мур-мур, мур-мур! Лапки вверх, и все подряд всё мурлыкают, шалят. Мур-мур, мур-мур! Мур-мур, мур-мур!



# спортивные праздники и развлечения



# Физминутки



- Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише.  
Деревцо все выше, выше.
- Вот как солнышко встает,  
Выше, выше,  
выше. *(Поднять руки  
вверх. Потянуться)*  
К ночи солнышко зайдет  
Ниже, ниже,  
ниже. *(Присесть на  
корточки. Руки  
опустить на пол)*

# Релаксация



- «Солнечные зайчики»
- Солнце по небу ходило.
- Солнце лучик уронило.
- Лучик, он грустить не стал,
- Словно зайчик, поскакал
- Из окошечка в окошко.
- От прыжков устал немножко,
- Лёг на травку отдохнуть,
- Потянуться и зевнуть.
- Хорошо в траве понежиться,
- Но лучу вставать не терпится.
- Раз – он сел.
- Два – он встал.
- Ой, смотрите – убежал!



# самомассаж стоп













*Спасибо за внимание!*

