

«Формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОО»

Выполнила: инструктор по физкультуре
Москвитина О.Л

Здоровье ребенка- превыше всего...
И наша задача сохранить его



Актуальность.

- Одна из основных задач в дошкольных учреждениях- охрана и укрепление здоровья детей, все стороннее физическое развитие и закаливание организма. В саду должна быть создана система физкультурно-оздоровительной работы, которая будет способствовать формированию здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями, способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности. Для этого должны быть созданы все условия, которые отвечают медицинским и учебно-воспитательным требованиям по сохранению и укреплению здоровья детей. Педагоги детского сада должны использовать различные формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми с учетом уровня их развития и состояния здоровья. Физическое воспитание в ДОО осуществляется не только на образовательной деятельности по физической культуре, но и повседневной жизни. Ежедневно в течении дня проводить несколько форм физкультурно-оздоровительной работы.

Что такое здоровье?

- **Здоровье** – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.
- **Факторы влияющие на состояние здоровья:**
- 30%- экология;
- 10%- развитие здравоохранения;
- 20%-наследственность;
- 50%- образ жизни.



Формы организации

здоровьесберегающей работы:

- 1. Утренняя гимнастика: традиционная, игрового характера, упражнения на полосе препятствий, оздоровительный бег, комплекс музыкально-ритмических упражнений.
- 2. Физкультурные занятия: классические, игровые, сюжетные, с элементами аэробики, интегрированные, тренировочного типа, контрольно-проверочные.
- 3. Физкультурно-оздоровительный кружок.
- 4. Физминутки.
- 5. Подвижные игры, физические упражнения на прогулке.
- 6. Гимнастика после сна: игрового характера, комплекс упражнений, самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.
- 7. самостоятельная двигательная активность.
- 8. Физкультурные праздники, спортивные развлечения, недели здоровья.
- 9. Здоровьесберегающие технологии: пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, самомассаж, релаксация.
- 10. Закаливание.
- 11. Дыхательные упражнения.

Утренняя гимнастика.

является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики.

Проводится до завтрака 6-12 минут.



Физкультминутка

проводится воспитателем по мере необходимости (в течение 3-5 мин.) в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Перед началом физкультминутки следует открыть фрамуги.



Двигательная разминка

(динамическая пауза) проводится во время большого перерыва между занятиями, позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3-4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки рационально провести упражнение на расслабление 1-2 мин. Продолжительность разминки не более 10 мин.



Подвижные игры, физические упражнения на прогулке.

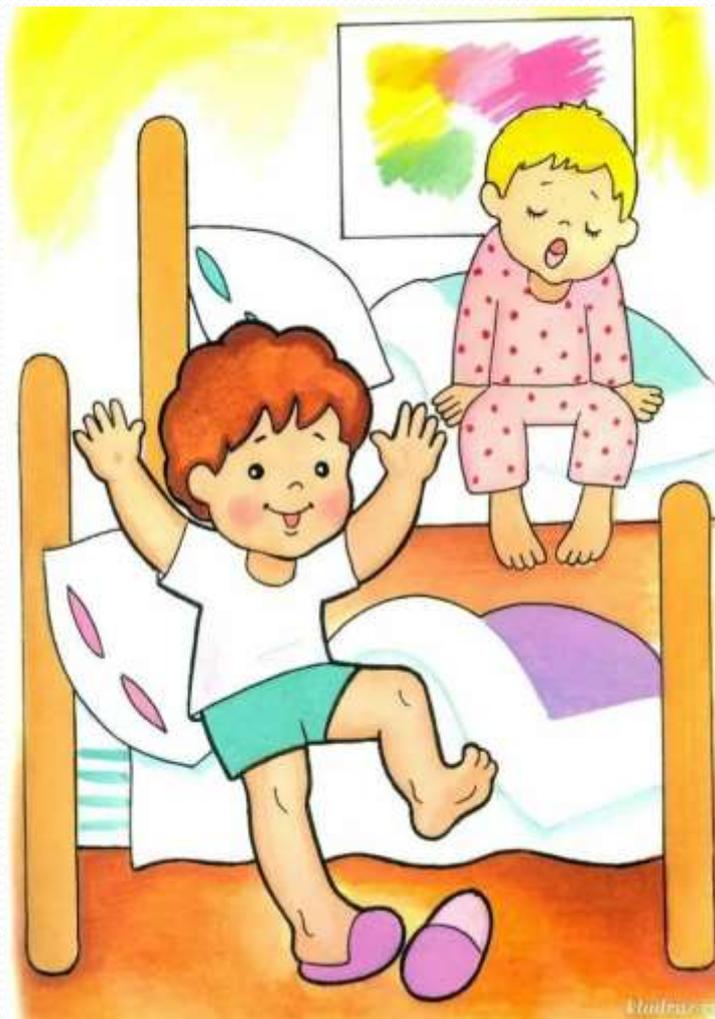
Подвижные игры - сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств. Подвижные игры подразделяются по содержанию на подвижные игры с правилами и спортивные игры.



Гимнастика пробуждения

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому может способствовать комплекс гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (от 7-15 минут).

Комплекс упражнений проводится в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, лёжа в постели, в течение 3-4 минут, выполняют 4-5 общеразвивающих упражнений. Можно предложить упражнения из различных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После этого дети выполняют ходьбу, постепенно переходящую в бег - выбегают из спальни в хорошо проветренную группу с температурой 17-19 градусов, после чего переходят к массажным дорожкам.



Закаливание

важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Цель закаливания - выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным и инфекционным заболеваниям. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Таких результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур



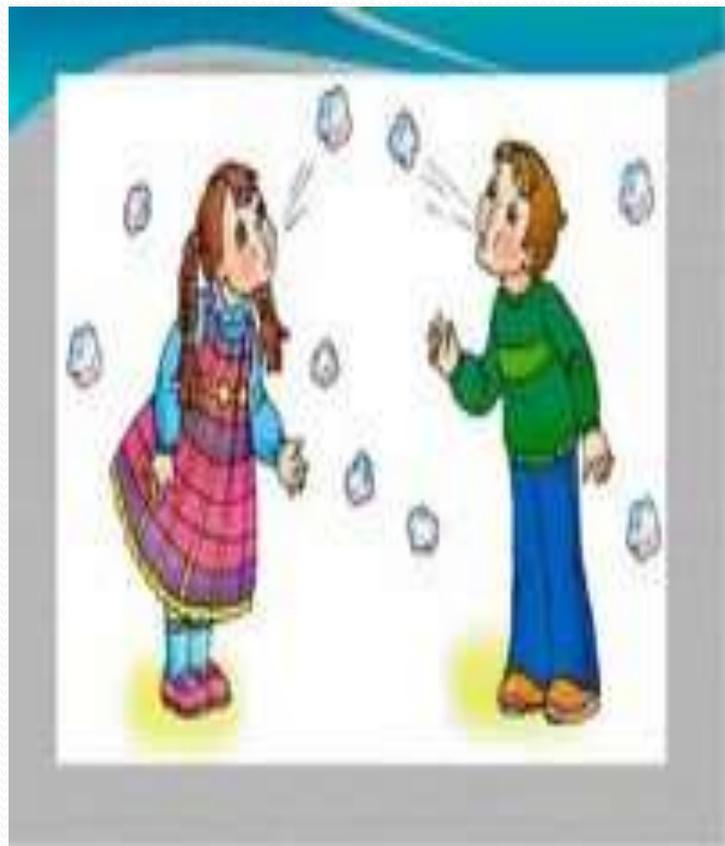
Дыхательные упражнения

могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру.

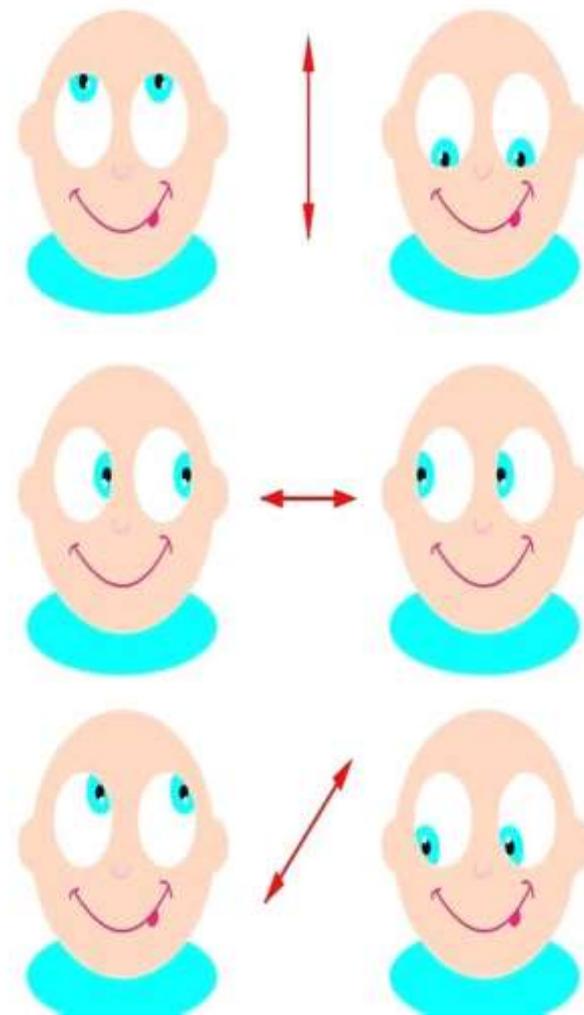
Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя их новыми, или менять, разбив по дням недели.

Обучив дошкольника простым и веселым дыхательным упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье + профилактику ОРВИ.



Гимнастика для глаз

используется в профилактических и оздоровительных целях, чтобы предупредить зрительное утомление у детей. Комплекс упражнений гимнастики для глаз проводят под музыку в течение 3—5 минут. Он включает в себя до 5 упражнений, включающих упражнения массажа, растираний, снятия зрительного напряжения, упражнений на внимание. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.



Заключение

В заключении попробуем нарисовать портрет здорового ребенка дошкольного возраста. Это жизнерадостный, активный, доброжелательно относящийся к окружающим, любознательный ребенок. Развитие его физических качеств проходит гармонично. У него есть все условия для нормального гармоничного роста, он любит физкультуру и спорт.

Задачей всех нас, взрослых, создать условия для воспитания таких детей!

Давайте растить



детей здоровыми!