



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №229» г.о. Самара

ФИЗКУЛЬТУРНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОУ

Воспитатели: Копьёва М.В.
Чугунова Е.В.





**«Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье - это важнейший труд
воспитателя.**

**От жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний,
вера в свои силы».**



В.Сухомлинский



Проблема здоровья детей дошкольного возраста в настоящее время обрела особую актуальность. Проблемы в формировании здорового образа жизни у дошкольников имеют особое место в нашей жизни. С каждым годом растёт количество детей, имеющих отклонения в здоровье, картина здоровья среди дошкольников становится актуальной темой для государства. Нужно отметить, что в нашей жизни появилось немало негативных явлений. В то же время в это и недостаточное развитие системы здравоохранения, низкий потенциал образовательных учреждений в «обучении здоровью», недостаточность психологической службы в области сохранения эмоционального благополучия дошкольников





В дошкольном возрасте у детей формируются основные жизненные понимания, в том числе понимание здоровья и правильного здорового поведения. Полученные представления иногда бывают необычайно стойкими и определяются в основе развития человека, понимания ценностей ЗОЖ. ЗОЖ является основой для гармоничного развития ребенка, причем, чем в более раннем возрасте человеку начинают прививаться здоровые привычки и порядки, тем более эффективным становится воспитание ЗОЖ





Формирование оздоровительной грамотности дошкольников (формирование представлений о здоровом образе жизни, ЗОЖ) — это процесс, направленный на приобщение детей к знаниям о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения.

Такой подход реализуется в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ) через систему оздоровительной работы, которая включает занятия, совместную деятельность, индивидуальную работу и самостоятельную деятельность.





Цели:

- формировать осознанное отношение к здоровью и жизни человека;
- прививать навыки осознанного выполнения правил здоровьесбережения;
- воспитать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- расширить и углубить представления о путях охраны здоровья и способах безопасного поведения в различных ситуациях.



Ведущие принципы

- лично-ориентированный подход к каждому ребёнку
- систематичность
- последовательность
- доступность
- постепенность
- комплексность.



Система физкультурно- оздоровительной работы, осуществляемая в детском саду



Прогулки,
подвижные игры

Утренняя
гимнастика

Физкультурные
занятия

Гимнастика после
дневного сна

**Физкультурно-
оздоровительная
работа**

Индивидуаль ная
работа

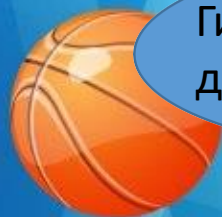
Гимнастика: для глаз,
пальчиковая, дыхательная,
самомассаж

Физкультминутки
Физкультурная пауза

Музыкально-
ритмическая
гимнастика

Коррекционная
работа

Корригирующая
гимнастика



Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика - важная составная часть физического воспитания. Занятия гимнастикой совершенствуют волевые, эстетические и многие физические качества, в том числе способность ребенка согласовывать действия различных звеньев своего двигательного аппарата.

*Мы зарядкой
заниматься
Начинаем по
утрам.
Пусть болезни нас
боятся,
Пусть они не
ходят к нам*





Физкультурные занятия в (детском саду) — это форма организованного систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам посредством физических упражнений. Занятия проводятся **три раза в неделю**: два раза — в спортивном зале, один раз — на улице (если позволяют погодные условия). Продолжительность — от 15 до 30 минут.

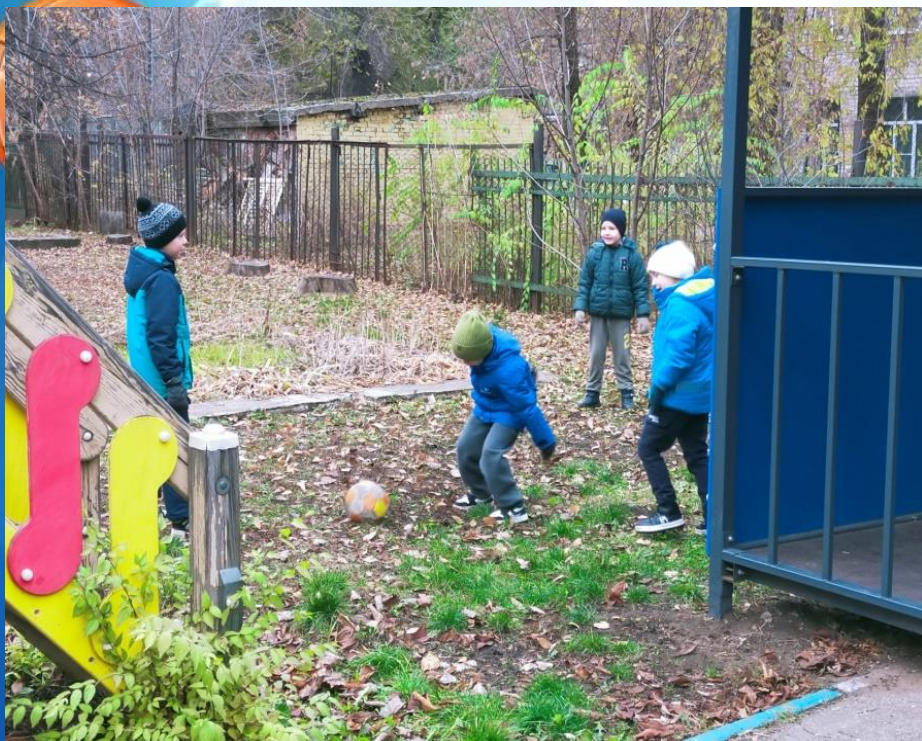






Прогулки, подвижные игры

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.











Корригирующая гимнастика

Гимнастика корригирующая - лечебная, направленная на исправление или предупреждение дальнейшего развития деформаций опорно-двигательного аппарата и нарушений осанки.





Гимнастика после дневного сна

Основная цель гимнастики после дневного сна- поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений.

*Вы проснулись? Улыбнулись. Чтоб совсем проснуться нужно потянуться.
Потянулись, потянулись
А теперь прогнулись. Повернулись все на спинку Дружно сделали корзинку. Сели на кровати Кулачком потрете пятки.
А теперь тихонько встанем и на месте зашагаем*





Физкультурные паузы-

(динамические перемены) проводятся в перерыве между малоподвижными видами деятельности и организованными занятиями с целью снятия утомляемости детей через использование несложных двигательных упражнений. (малоподвижная, подвижная игра) в соответствии с возрастными

*Ветер дует нам в
лицо, Закачалось
деревцо.*

*Ветер тише,
тише, тише.*

*Деревцо всё выше,
выше*







Физкультурные минутки---

физические упражнения на крупные группы мышц, элементы массажа, дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, пальцев рук, плечевого пояса

*Физминутки
нам нужны,
для детей они
важны*



Музыкально-ритмическая гимнастика

Наиболее популярной является ритмическая гимнастика как одна из эффективных форм повышения двигательной активности. Занятия ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений.



Пальчиковая гимнастика -

Направленность воздействия упражнений на восстановление работоспособности кистей и пальцев рук; на расслабление мышц. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

На опушке дом стоит
На дверях замок весит
За дверями стоит стол
Вокруг дома частокол
Тук-тук-тук, дверь
открой Заходи- я не
злой

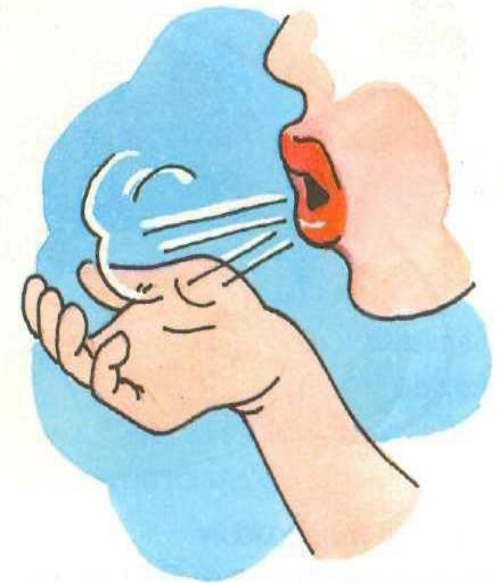


Дыхательная гимнастика

Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы

*Носиком дышу, Дышу
свободно, Глубоко и тихо
– Как угодно.*

*Выполню задание,
Задержу дыхание. Раз,
два, три, четыре
Снова дышим: Глубже,
шир*



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.

Глазкам нужно отдохнуть.»

«Нужно глубоко
вздохнуть.»

«Глаза по кругу побегут.»

«Много-много раз моргнут»

«Глазкам стало хорошо.»

«Увидят мои глазки все

Гимнастика для глаз



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

СОВА

Совушка-сова, большая
голова, (выполняются
действия в соответствии
с текстом)

На суку сидит,
во все стороны глядит.
Вправо, влево, вверх и
вниз,

Звери, птицы, эх,
держись!



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

НОЧЬ

Зажмуривание глаз. Укрепляет
мышцы глаз, снимает напряжение.
(Выполняют действия, о которых идет
речь)

Ночь. Темно на улице
Надо нам зажмуриться.
Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать.
Снова до пяти считаем,
Снова глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять
Открываем их опять.

(повторить 3 – 4 раза)





Самомассаж

Это массаж, выполняемый самим ребенком. Благодаря которому в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже



*Очень холодно зимой,
Мёрзнут ручки: ой, ой,
Надо ручки нам погреть
Посильнее растереть*



Дидактические и сюжетно-ролевые игры — например, «Больница», «Семья» — формируют у дошкольников поведение, способствующее ЗОЖ







Занятия по здоровому образу жизни — детям дают представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма.











Сотрудничество с родителями — педагоги должны работать в тесном сотрудничестве с семьёй ребёнка, организовать деятельность по привлечению к здоровому образу жизни таким образом, чтобы детям было интересно.

ЖИВИ В РИТМЕ

Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться,
И всё будет получаться

Будем спортом заниматься,
Танцем, песней увлекаться.
Отжиматься, приседать,
Не лежать и не скучать.
Мы хотим здоровыми быть,
Чтоб к врачам нам не ходить

Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.

The poster features several photographs: children sitting on mats on a wooden floor, children playing in a shallow body of water, a child on a horse, children on a playground structure, and children riding bicycles.



Здоровые дети – здоровая нация!

Здоровье-это здорово!

