

# Физкультурная оздоровительная работа в ДОУ

Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное  
учреждение города Нижневартовска детский  
сад №80 «Светлячок»

Выполнила: Шевелева Е.С.

«Я НЕ БОЮСЬ ЕЩЕ И ЕЩЕ РАЗ ПОВТОРИТЬ: ЗАБОТА  
О ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ВАЖНЕЙШИЙ ТРУД  
ВОСПИТАТЕЛЯ.  
ОТ ЖИЗНЕНАДОСТНОСТИ, БОДРОСТИ ДЕТЕЙ  
ЗАВИСИТ ИХ ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ,  
МИРОВОЗЗРЕНИЕ, УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ,  
ПРОЧНОСТЬ ЗНАНИЙ, ВЕРА В СВОИ СИЛЫ».

В.СУХОМЛИНСКИЙ

# Основные задачи:

- ❖ воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- ❖ развитие физических качеств в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- ❖ создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;
- ❖ выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через спортивно-оздоровительную активность;
- ❖ приобщение детей к традициям большого спорта.

Система ЗОЖ  
осуществляется по  
следующим  
принципам:  
-лично-  
ориентированный  
подход к каждому  
ребёнку  
-систематичность  
-последовательность  
-доступность  
-постепенность  
-комплексность.



# 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.*

# Индивидуальная работа:

- Это дополнительная работа с детьми по развитию основных видов движений



# Корригирующая гимнастика

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

*В мире нет рецепта лучше -  
Будь со спортом неразлучен,  
Проживешь сто лет -  
Вот и весь секрет!*

# 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.

*У девочек и мальчиков*

*На руке пять пальчиков:*

*Палец большой - парень с душой,*

*Палец указательный - господин влиятельный,*

*Палец средний - тоже не последний.*

*Палец безымянный - с колечком ходит чванный,*

*Пятый - мизинец, принёс вам гостинец.*

# 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, шире.*

## Физкультурные минутки:

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

*Физминутки нам нужны, для детей они важны!*

# 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.

*Свежий воздух малышам  
Нужен и полезен!  
Очень весело гулять нам!  
И никаких болезней!...*

# ВЫВОД:

- Физическое развитие детей является одним из ведущих компонентов, условий воспитания интереса к физической культуре у детей, систематические занятия физической культурой и спортом сохранению психического, физического, социального здоровья детей.

**Спасибо за внимание!**  
**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

