



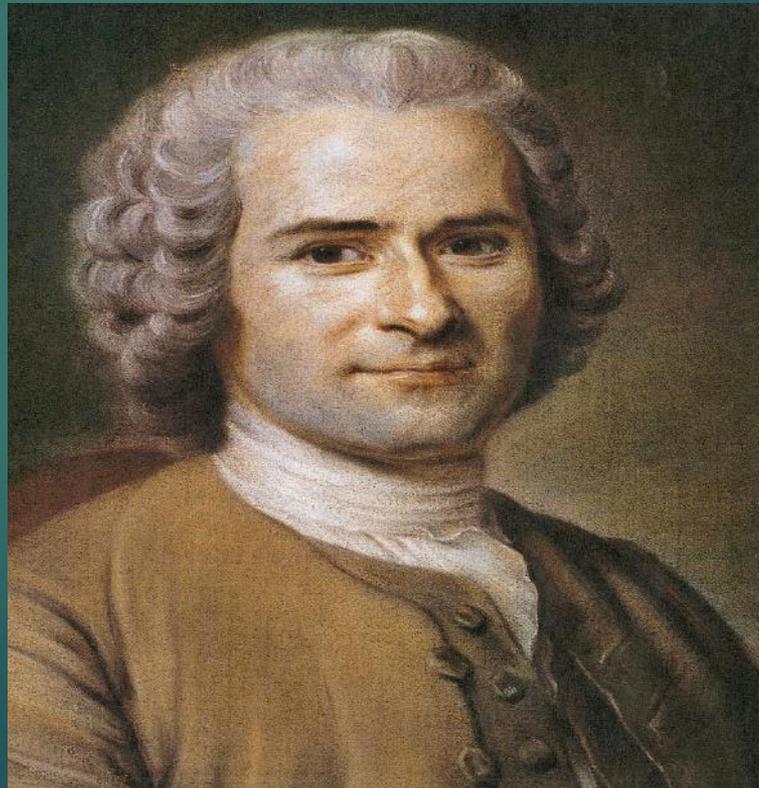
Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение города Калининграда
Детский сад № 1

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
РАБОТА В ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ №
13**

ВОСПИТАТЕЛЬ:
ОРЕХОВА Т. А.

«ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ РЕБЕНКА УМНЫМ И РАССУДИТЕЛЬНЫМ, СДЕЛАЙТЕ ЕГО КРЕПКИМ И ЗДОРОВЫМ: ПУСТЬ ОН РАБОТАЕТ, ДЕЙСТВУЕТ, БЕГАЕТ, КРИЧИТ, ПУСТЬ ОН НАХОДИТСЯ В ПОСТОЯННОМ ДВИЖЕНИИ»

ЖАН ЖАК РУССО



Цели физкультурно-оздоровительной работы в первой младшей группе :

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА СНИЖЕНИЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Задачи:

- ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» - СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ БЛАГОТВОРНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ – СПОСОБСТВОВАТЬ ПОВЫШЕНИЮ ИНТЕРЕСА ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ РАЗНООБРАЗНЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.
- ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ЗДОРОВЬЕ» - ПРОДОЛЖАТЬ ЗНАКОМИТЬ ДЕТЕЙ С ПРАВИЛАМИ ГИГИЕНЫ - СПОСОБСТВОВАТЬ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.
- ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ПОЗНАНИЕ» - ФОРМИРОВАТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ - ПОВЫШАТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ КОМПЕТЕНТНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОПРОСУ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА.
- ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «СОЦИАЛИЗАЦИЯ» -РАЗВИВАТЬ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ.

Система физкультурно-оздоровительной работы в группе:

1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ -СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ В ГРУППЕ, ЩАДЯЩИЙ АДАПТАЦИОННЫЙ РЕЖИМ, ГИБКИЙ РЕЖИМ ДНЯ.
2. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ - УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА, АКТИВНЫЙ ОТДЫХ: РАЗВЛЕЧЕНИЯ, ПРАЗДНИКИ, ИГРЫ – ЗАБАВЫ, А ТАКЖЕ ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУКИ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ.
3. МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ - МУЗЫКАЛЬНО – ТЕАТРАЛИЗОВАННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ.
4. СВЕТОВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ - ПРОВЕТРИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЙ , ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА, КОНТРАСТНЫЕ ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ (ПЕРЕХОД ИЗ СПАЛЬНИ В ИГРОВУЮ),ПРИЕМ ДЕТЕЙ НА УЛИЦЕ В ТЁПЛОЕ ВРЕМЯ ГОДА , БАКТЕРИЦИДНЫЕ ЛАМПЫ.
5. ДИЕТОТЕРАПИЯ - РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПО МЕНЮ.
6. ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ - ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ ПО МАССАЖНЫМ КОВРИКАМ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.
7. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ- УМЫВАНИЕ И МЫТЬЁ РУК, ИГРЫ С ВОДОЙ (В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД).

Физкультурный уголок в группе

- ▶ Разнообразии атрибутов повышает интерес малышей к выполнению различных движений, ведет к увеличению двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие, на состояние здоровья ребенка.



Дети – наше будущее!



Утренняя гимнастика





Пальчиковая гимнастика



Дыхательная гимнастика

В раннем детстве дыхание поверхностное. Наша задача научить детей полному дыханию. Тренировать дыхание в игровой форме помогают вертушки, «поддувалки», платочки.



Самомассаж Упражнения с массажными мячами способствуют профилактике плоскостопия. Их можно использовать при проведении массажа стоп, рук и тела.



Гимнастика после дневного сна



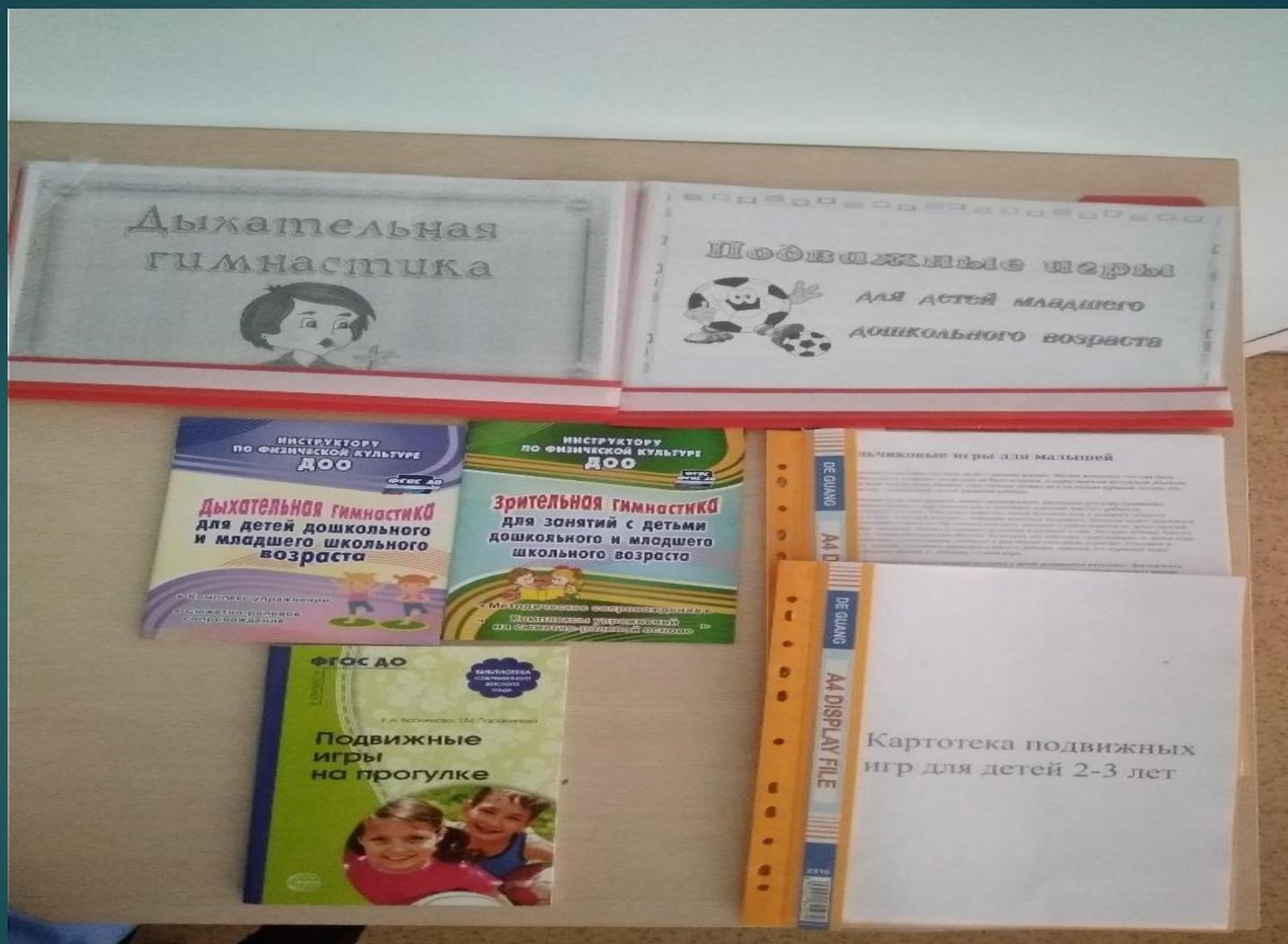
Прогулка, подвижные игры в группе и на улице



Надо, надо умываться!



Методические пособия



«Здоровые дети – здоровая нация!»

