

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 97 «ДОБРЫНЮШКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
295024, Республика Крым, город Симферополь, ул. 1Конной Армии, дом 15. Тел. (3652) 49-70-08

«МЫ ЗДОРОВЬЮ СКАЖЕМ ДА!»

**формы физкультурно-оздоровительной
работы в ДОУ**

Выполнила:

Инструктор по ФК Горбунова И. А.

«Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие».

Российская Академия медицинских наук



Одна из основных задач в дошкольном учреждении – охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие и закаливание организма.



Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика должна проводиться ежедневно до завтрака в течение 6-12 мин. на воздухе или в помещении





Варианты утренней гимнастики:

- Утренняя гимнастика игрового характера включает 2-3 подвижные игры или 5-7 игровых упражнений имитационного характера
- Упражнения на полосе препятствий – постепенное увеличение нагрузки: усложнение двигательных заданий с включением разных основных видов движений, увеличение числа повторов, усиление темпа движений, смена чередования физкультурных пособий
- В форме оздоровительной пробежки.
- Комплекс музыкально-ритмических упражнений - разминка, 5-6 основных развивающих упражнений в танцевальных движениях.)





Физкультминутка

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

В тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство (как правило, на 12-15 мин.), наступает утомление, можно предложить несколько физкультурных упражнений стоя у своих столов или на свободном месте в группе.





Подвижные игры, физические упражнения на прогулке



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



Гимнастика пробуждения

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.



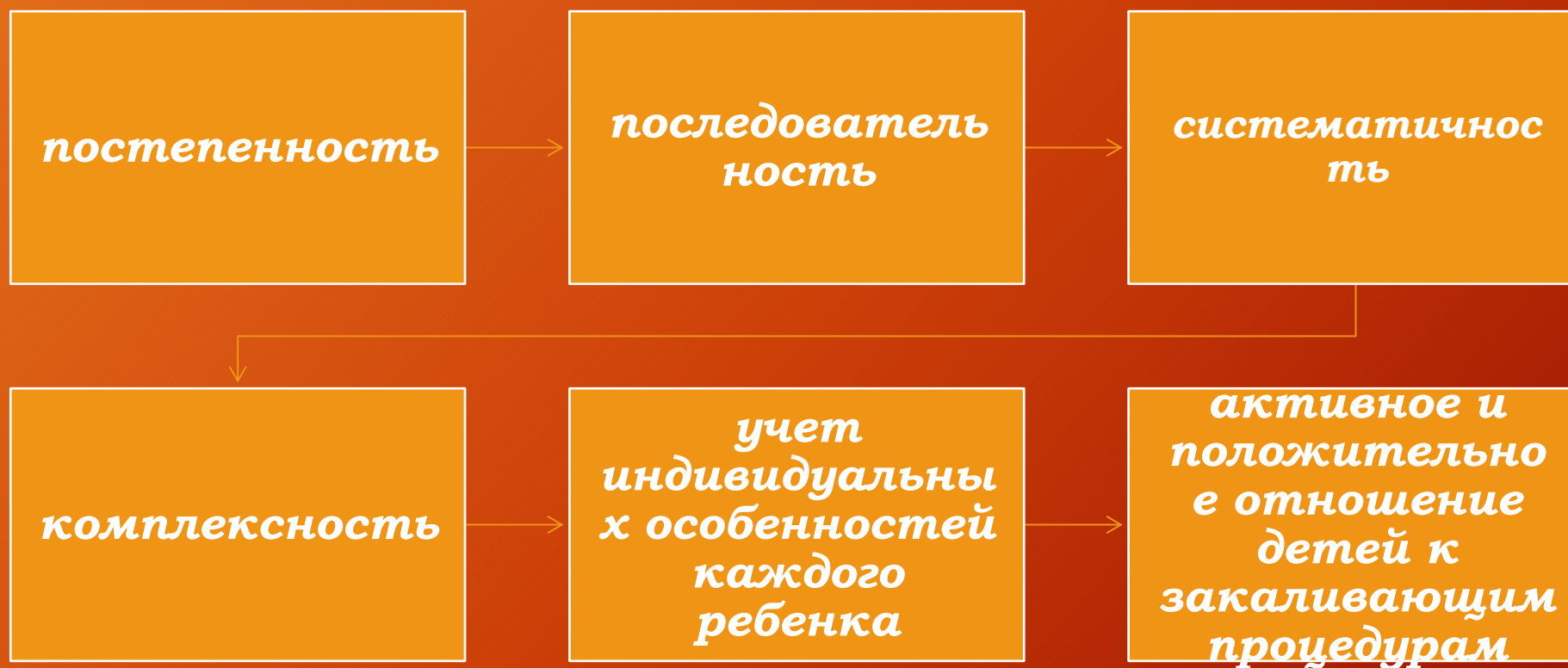


Закаливание

**Цель закаливания -
выработать способность
организма быстро
приводить работу
органов и систем в
соответствие с
меняющейся внешней
средой.**



Принципы закаливания:





Пальчиковые игры

В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.



Дыхательные упражнения

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



Гимнастика для глаз

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.



Совместные физкультурно - оздоровительные мероприятия родителей и ДОУ

Одной из эффективных форм пропаганды здоровой и крепкой семьи в ДОУ является проведение совместных спортивных праздников и досугов. Именно они помогают родителям в воспитании ребёнка, в повышении собственной компетентности, а также способствуют созданию эмоционального благополучия ребёнка дома и в группе, а ещё сближают дошкольное учреждение с семьёй.







«Лишь осуществляя комплексный подход, можно добиться выполнения главных задач воспитательно-образовательной работы по укреплению физического, психического здоровья детей и их оптимального физического развития».
Ю.Ф.Змановский



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!