



**Физкультурно-
оздоровительная
работа в ГБДОУ
детском саду №105
компенсирующего вида
Невского района
Санкт-Петербурга**





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;





Система физкультурно-оздоровительной работы, осуществляемая в детском саду

❖ Ведущие принципы:

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



Модель ежедневной системы работы по физическому воспитанию



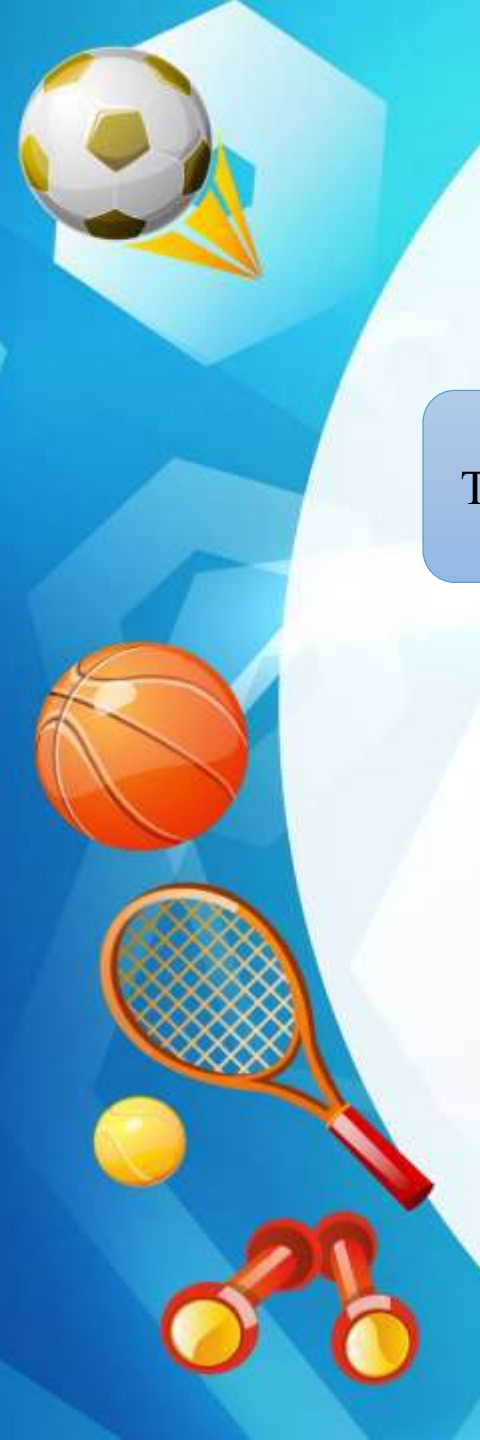


Утренняя гимнастика

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:

Традиционные

Сюжетные

Игровые

Занятия –
тренировки

Занятия –
соревнования

Занятия-
зачеты

Индивидуальная работа

Это дополнительная работа
с детьми по развитию
основных видов движений





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:

*Физминутки
нам нужны,
для детей они
важны!*



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 потрите пятки.
А теперь тихонько встанем и на
месте зашагаем.*





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!...*





Здоровые дети – здоровая нация!





1, 2, 3, 4, 5 –
*Будем вместе мы играть!
Будем прыгать, будем бегать,
Будем вместе отдыхать.
Все скорей ко мне бегите
Вашу ловкость покажите!*





Выводы

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