



**Физкультурно-оздоровительная
работа в МБДОУ №27
«Аленький цветочек»
г.Симферополя**



**Подготовила:
Инструктор по ФК
Повстянко Л.А.**





**Только в сильном, здоровом теле дух
сохраняет равновесие, и характер
развивается во всем своем
могуществе. (Г. Спенсер)**





Цели и 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 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 утру.
Пусть болезни нас боятся,
Пусть они не ходят к нам.*



Физкультурные НОД:

Традиционные

Сюжетные

Игровые

Занятия –
тренировки

Занятия –
соревнования

Занятия-
зачеты





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!*



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 кроватки
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!





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.

