

Консультация для педагогов.

«Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ»

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека.

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Всё перечисленное мной – это содержание нашей с вами работы по организации физкультурно - оздоровительной деятельности с детьми.

И главная цель данной работы:

***сохранение и укрепление психофизического здоровья детей.**

В нашем детском саду ведется активная работа по здоровьесбережению, физическому развитию детей, повышению двигательной активности. Этому способствует созданная в ДОУ доступная и безопасная предметно-развивающая среда: музыкальный, спортивный залы с соответствующим оборудованием, физкультурные уголки в группах с оборудованием для спортивных игр, медицинский блок, кабинет логопеда и психолога, спортивная площадка.

К физкультурно-оздоровительной работе относятся:

1. Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима. Ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей:

— Традиционная (вводная часть - ходьба, бег; основная часть - ОРУ; заключительная часть - спокойная ходьба);

— Утренняя гимнастика игрового характера включает 2-3 подвижные игры или 5-7 игровых упражнений имитационного характера

— Упражнения на полосе препятствий, которые выполняются с постепенным увеличением нагрузки;

— Оздоровительный бег обязательно проводится на воздухе (непрерывный бег в среднем темпе с постепенным увеличением расстояния и времени). В конце гимнастики предлагаются дыхательные упражнения.

— Комплекс музыкально – ритмических упражнений, состоящий из разминки, 5-6 основных развивающих упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение

2. **Физкультурные занятия.** Два занятия в зале, одно на воздухе.

3. **Физкультминутки.** Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевальных движений, выполнения движений под текст

стихотворений, а также в виде любого двигательного действия и задания, но в зависимости от вида игровых ситуаций и программных задач.

4. Подвижные игры, физические упражнения на прогулке.

Прогулка – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети достаточно полно реализовывают свои двигательные потребности. Рекомендуется проводить три подвижные игры в течение прогулки. Содержание игр должно сочетаться с предшествующей и последующей деятельностью детей. После спокойных занятий рекомендуются игры более подвижного характера, организуемые в начале прогулки. После музыки и физкультуры целесообразны игры средней подвижности. Они проводятся в середине или конце прогулки. Длительность каждой игры не более 3-4 минут.

5. Гимнастика после дневного сна.

Ее цель поднять настроение и мышечный тонус детей. Начинается гимнастика с упражнений в постели, затем проводятся корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, закаливающие процедуры.

6. Самостоятельная двигательная деятельность.

протекает под наблюдением воспитателя. Содержание и продолжительность физическими упражнениями и играми определяются самими детьми.

7. Физкультурные праздники, развлечения.

Главное в системе физкультурно-оздоровительной работе - помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил свое здоровье и здоровье окружающих и мог приобщиться к занятиям любимым видом спорта.

Эффективность физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания педагогов – специалистов, медицинских работников, родителей воспитанников и всего коллектива. Только совместными усилиями мы решаем поставленные задачи и добиваемся положительных результатов.

Подготовила:

инструктор по физической культуре

Мардарьева Е.В.