

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение “Детский сад
общеразвивающего вида № 3 “Ягодка”
муниципального образования
городской округ Симферополь Республики Крым
ул. Суходольная, 165а, г.Симферополь, 295053
sadik_jagodka@crimeaedu.ru

ДОКЛАД

для педагогов

***Тема: «Формы физкультурно –
оздоровительной работы в ДОУ***

Подготовил:
Инструктор по ФК
Усеинов А.А.

г. Симферополь, 2019

Формы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ.

«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. В нашем детском саду создана система физкультурно-оздоровительной работы, которая способствует формированию здорового, крепкого, закалённого, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребёнка, хорошо владеющего своими движениями, любящего спортивные и физические упражнения, способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности. Для этого созданы все условия, которые отвечают медицинским и учебно-воспитательным требованиям по сохранению и укреплению здоровья детей. Педагоги детского сада используют различные формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми с учётом уровня их развития и состояния здоровья. Физическое воспитание в дошкольном учреждении осуществляется не только на образовательной деятельности по физической культуре, но и в повседневной жизни. Ежедневно в течение дня проводится несколько форм физкультурно-оздоровительной работы.

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика должна проводиться ежедневно до завтрака в течение 6-12 мин. на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий).

При составлении комплексов утренней гимнастики в течение года важно помнить об их вариативности содержания и характера. Наряду с традиционной утренней гимнастикой в практику дошкольных учреждений могут быть введены разные ее типы и варианты как в содержательном плане, так и в методике проведения. Предлагаем разные варианты:

Утренняя гимнастика игрового характера включает 2-3 подвижные игры или 5-7 игровых упражнений имитационного характера, а также разной степени интенсивности, которые выполняются как комплекс упражнений общеразвивающего воздействия.

Упражнения на полосе препятствий - детям можно предложить упражнения с постепенным увеличением нагрузки: усложнение двигательных заданий с включением разных основных видов движений, увеличение числа повторов, усиление темпа движений, смена чередования физкультурных пособий.

Утренняя гимнастика может проводиться в форме оздоровительной пробежки. Этот тип утренней гимнастики обязательно проводится на воздухе - в течение 5-7 мин. 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 в танцевальных движениях.)

В содержание утренней гимнастики включаются различные построения и перестроения, различные виды ходьбы, бега, прыжков с постепенным увеличением двигательной активности детей. Предлагаются упражнения на равновесие и развитие координации, подвижные игры и основные развивающие упражнения.

Комплекс утренней гимнастики следует повторять в течение двух недель.

В старшем дошкольном возрасте дети должны самостоятельно воспроизводить весь комплекс целиком после 2-3 повторений. Во время организации необходимо музыкальное сопровождение.

Физкультминутка проводится воспитателем по мере необходимости (в течение 3-5 мин.) в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Перед началом физкультминутки следует открыть фрамуги.

Общеизвестно, что физкультминутки применяются с целью поддержания умственной работоспособности на хорошем уровне. 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. Это упражнения общеразвивающие: наклоны туловища, движение рук вверх, в стороны, полуприседания и приседания, подпрыгивание, подскоки, ходьба. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с движением занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох. После физкультминутки дыхание у ребенка

остается спокойным. Можно проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения.

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. После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому может способствовать комплекс гимнастики после дневного сна, который 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. Можно предложить упражнения из различных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После этого дети выполняют ходьбу, постепенно переходящую в бег - выбегают из спальни в хорошо проветренную группу с температурой 17-19 градусов, после чего переходят к массажным дорожкам. Дети занимаются в одних трусах и босиком. После проведения разных вариантов гимнастики переходят к водным закаливающим процедурам: обтирание влажной варежкой с последующим растиранием сухим полотенцем. В нашем дошкольном учреждении большое внимание уделяется проведению закаливающих процедур, которые особенно влияют на укрепление здоровья и снижение заболеваемости.

Закаливание - важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода. Цель закаливания - выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным и инфекционным заболеваниям. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Таких результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

Положительных результатов от закаливающих процедур можно ожидать только при соблюдении таких принципов, как постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, а также активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

Закаливание воздухом - наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями.

Помимо организованной деятельности по физической культуре в режиме дня детей старшего дошкольного возраста значительное место должна занимать **самостоятельная двигательная деятельность**. Однако и здесь действия детей во многом зависят от условий, создаваемых взрослыми. При правильном руководстве самостоятельной деятельностью можно в значительной мере влиять на разнообразие игр, движений, не подавляя при этом инициативы самого ребенка.

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок (утренней и вечерней). Активные действия детей должны чередоваться с более спокойной деятельностью. При этом важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его самочувствие.

При планировании самостоятельной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды (пространство, достаточное для движений, разнообразие и чередование пособий и игрушек), выделить в режиме дня специальное время для самостоятельных игр детей. Для создания разнородности и новизны физкультурно-игровой среды педагог в течение дня может вносить различные физкультурные пособия и по-разному группировать их. Это позволяет избежать однообразия движений и способствует всестороннему развитию детей.

Воспитатель должен влиять на выбор детьми соответствующих упражнений и игр, предоставляя в их распоряжение необходимый инвентарь, пособия, поясняя способы движений. Он учит детей играть сообща, побуждает более ловких детей, хорошо владеющих движениями, помогать своим сверстникам.

Пальчиковые игры. Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются пальчиковые игры. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой

деятельности. Пальчиковые игры как бы отображают реальность окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. 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.

Пальчиковые игры - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что даёт возможность детям ориентироваться в понятиях "вправо", "влево", "вверх", "вниз" и т. д.

Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру.

Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя их новыми, или менять, разбив по дням недели.

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

Гимнастика для глаз используется в профилактических и оздоровительных целях, чтобы предупредить зрительное утомление у детей. 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. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

Совместные физкультурно - оздоровительные мероприятия родителей и ДОУ. Важнейшим способом реализации сотрудничества педагогов и родителей в вопросе формирования здорового образа жизни воспитанников является организация совместной деятельности, в которой родители – не пассивные наблюдатели, а активные участники процесса. 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. Их цель – приобщение детей и родителей к физической культуре и спорту, здоровому семейному отдыху, получение заряда бодрости и энергии.

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