

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Керчи Республики Крым «Детский сад комбинированного вида №6  
«Радуга»

**«Физкультурно-оздоровительная работа в  
течении дня»**

воспитатель  
Польшикова С.П.

г. Керчь  
2022г.

## **Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня**

Цели физкультурно-оздоровительной работы в детском саду – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование у дошкольников основ здорового образа жизни, базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями. Подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Для достижения целей значение имеют:

- Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- Создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволит растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности; их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса;
- Творческая организация (креативность) процесса воспитания и обучения;
- Вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- Уважительное отношение к результатам детского творчества;
- Обеспечение развития ребенка в процессе воспитания и обучения;
- Координация подходов к воспитанию детей в условиях ДОУ и семьи;

### **Организационная работа:**

Вся работа по физическому воспитанию детей проводится с учетом состояния здоровья детей и осуществляется воспитателем группы при регулярном контроле со стороны медицинской сестры и старшим воспитателем.

Ежедневно во всех возрастных группах реализуются разные формы физкультурно-оздоровительной деятельности :

Утренняя гимнастика

Гимнастика после сна

Дыхательная гимнастика

Пальчиковая гимнастика

Гимнастика для глаз

Массаж и самомассаж

## Физкультурные занятия

Подвижные игры

Прогулки

Подвижные игры

Закаливание солнцем, воздухом, водой

Физминутки

Комплексные упражнения по релаксации

**Утренняя гимнастика** и гимнастика пробуждения решают совершенно особые задачи : «разбудить» организм ребенка, «настроить» его на действенный лад. Двигаясь ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нём.

**Прогулка** является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды. На прогулке дети много двигаются. Движения усиливают объем веществ , газообмен , улучшают аппетит. У них вырабатываются двигательные умения и навыки , укрепляется мышечная система.

**Подвижные игры**- прекрасное средство для развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания организма. Ценность игр в том, что они основаны различных видах жизненно необходимых движений и в том, что эти движения незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире.

**На физкультурных занятиях** осуществляется индивидуально-дифференцированный подход к детям : при определении нагрузок учитывается уровень физической подготовленности и здоровья , половые особенности детей.

**Физкультурные комплексы на прогулке** – это игровые занятия или занятия тренировочного типа (с использованием ходьбы , бега , спортивных упражнений , подвижных игр , игр –эстафет и.д.)

**Физ.минутки**- положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательные системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Проводятся во время занятий в момент появления признаков утомляемости детей.

Физкультминутки проводятся воспитателем во время занятий по развитию речи, математике, рисованию в момент появления признаков утомляемости детей.

**Гимнастика после сна** – комплекс мероприятий обеспечивающий переход от состояния сна к бодрствованию, носящий оздоровительный характер. Переход от состояния сна происходит постепенно, упражнения могут быть с другими оздоровительными элементами(упражнения на дыхание, пальчиковая гимнастика и др).

**Дыхательная гимнастика** – служит для развития у ребенка органов дыхания, а также для профилактики заболеваний органов верхних дыхательных путей. Дыхательная гимнастика проводится во время занятий, после сна.

**Пальчиковая гимнастика** – усиливает согласованную деятельность речевых зон и способствует лучшему развитию памяти, мышления, воображения, гибкости пальцев и кистей рук, развитие мелкой моторики.

**Гимнастика для глаз** – обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаз, обменные процессы в глазу, повышает силу эластичности, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимают переутомление зрительного аппарата, можно проводить в любой части занятия.

**Массаж и само-массаж** - поднимает общий тонус организма, улучшает кровообращение, способствует оздоровлению организма. Можно проводить на занятии и в повседневной жизни.

**Психогимнастика** – упражнения направлены на психофизическую разрядку. Упражнения- этюды на снятие напряжения. «Сосулька», «Воздушные шарик» и др.

В комплекс упражнений добавляются дыхательные упражнения, упражнения для глаз, пальчиковая гимнастика, психогимнастика.

Программа воспитания и обучения в детских садах предусматривает закаливания детей.

**Закаливание** – это система мероприятий, направленных на тренировку защитных физиологических механизмов терморегуляции организма. Закаливание укрепляет нервную систему, способствует правильному обмену

веществ и гармоническому физическому развитию детей. Закаливающие процедуры : хождение босиком по массажным коврикам , полоскание рта, мытье лица ,рук , обливание водой ( в летний период ) одежда по сезону.

Все эти формы деятельности позволяют обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей.