



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №120»

*Создание условий для физкультурно -
оздоровительной работы с дошкольниками
(консультация)*

Выполнила: воспитатель Петрова Т.В.

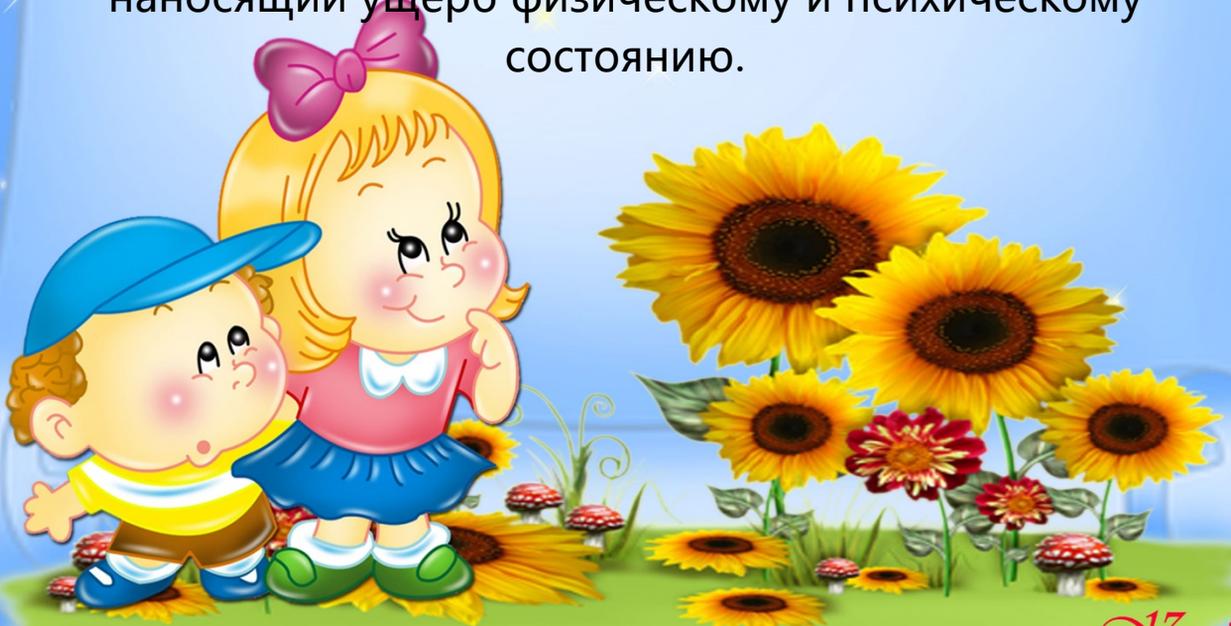




Человеческое дитя — здоровое развитие
Это не только идеал и абстрактная ценность,
но и практически достижимая норма жизни.

Дошкольный возраст — самое благоприятное время
для выработки правильных привычек, которые в
сочетании с обучением дошкольников приемам
совершенствования и сохранения здоровья приведут к
положительным результатам.

Главная задача персонала дошкольных учреждений и
родителей — выработать у детей разумное отношение
к своему организму, привить необходимые санитарно-
гигиенические навыки, научить вести здоровый образ
жизни с раннего детства. Каждый ребенок должен
понимать, как важно с детства избегать факторы
риска для здоровья, выбрать стиль поведения, не
наносающий ущерб физическому и психическому
состоянию.





. Самое главное для растущего организма дошкольного возраста является двигательная активность. Это естественная потребность в движении. Современные здоровье-сберегающие технологии используемые в нашем дошкольном учреждении отражают две линии оздоровительно – развивающей работы: приобщение детей к физической культуре и использование развивающих форм оздоровительной работы.

В работе с детьми необходимо соблюдать следующее:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребенка, уровню физического развития, и группе здоровья.
2. Необходимо сочетание двигательной активности с закаливающими процедурами.





3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания классических оздоровительных техник в игровой форме (релаксации, дыхательной и пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз).

4. Проведение циклических движений для повышения выносливости (медленный бег, продолжительная ходьба).

Утренняя гимнастика - это заряд бодрости на весь день. Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней:

- оздоровительный (дозированный) бег;
- дыхательная гимнастика и игры;
- упражнения на коррекцию осанки и стопы и народные подвижные игры;
- гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них;
- гимнастика по интересам и игры по желанию детей.





Особое значение в воспитании здорового ребенка, необходимо придавать развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Форма организации занятий гибка и разнообразна (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздухе).

Физкультурные занятия, сохраняя традиционную структуру, проводятся в сюжетной (игровой) форме и включают в себя такие элементы:

дыхательные упражнения,

упражнения на коррекцию осанки и стопы, веселый тренинг и элементы психогимнастики.

Причем в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:





; **малышам** они должны доставлять удовольствие,
научить их ориентироваться в пространстве,
правильно работать с оборудованием;
в среднем возрасте развить физические качества
(скорость, выносливость, силу);
в старших группах - сформировать потребность в
движении, развить двигательные способности и
самостоятельность.

Чтобы физкультурные занятия были эффективны, при
их проведении необходимо придерживаться
следующих условий:

построение занятий в соответствии с задачами на
данный период, уровнем подготовленности детей;
использование различных способов организации
детей для выполнения упражнений с целью
увеличения двигательной активности;
распределение нагрузки на организм на протяжении
всего занятия;





использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность детей.

В комплексе закаливающих средств, оберегающих нервную систему детей от перегрузок, особую роль играет правильно организованный дневной сон. В связи с этим необходимо использовать два правила:

- обеспечить в момент подготовки детей ко сну спокойную обстановку. Исключить шумные игры за 30 минут до сна.
- проветривать спальное помещение перед сном со снижением температуры на 3-5 градусов.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Воспитание потребности в здоровом образе жизни осуществляется по нескольким направлениям. Одно из направлений программы по воспитанию у детей потребности в здоровом образе жизни –





формирование культурно-гигиенических навыков (полоскать рот после приема пищи; ежедневно мыть лицо, шею, руки до локтя; ежедневно бегать в медленном темпе, разминаться после пробуждения, уметь избегать опасности, мыть руки перед едой и после посещения туалета).

На базе нашего дошкольного учреждения созданы все условия для полноценного физического развития и оздоровления детей. В детском саду имеется необходимое спортивное оборудование. Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитания потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в каждой возрастной группе оборудованы физкультурные уголки: в них есть весь необходимый материал для самостоятельной двигательной деятельности, атрибуты для подвижных игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна.

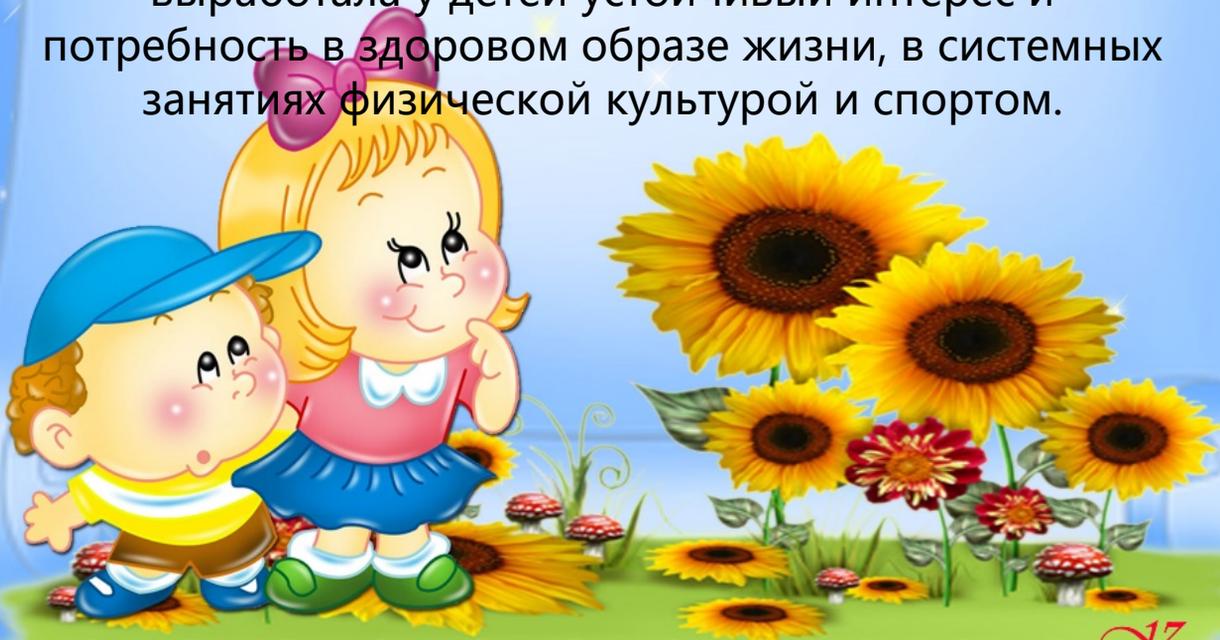




. Дети под руководством воспитателей и самостоятельно получают элементарные навыки по формированию своего здоровья.

На занятиях активно используется музыкальное сопровождения, игровые методы обучения. Формами организации здоровьесберегающей работы в нашем детском саду являются не только физкультурные занятия, но и самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, физминутки, упражнения после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами, прогулки, досуги, спортивные праздники. Безусловно, здоровый образ жизни не мыслим без рационального и разнообразного питания. Родители наших воспитанников являются помощниками в работе сохранения и укрепления детей.

Совместная работа педагогов ДООУ и родителей по физическому воспитанию и развитию ребёнка выработала у детей устойчивый интерес и потребность в здоровом образе жизни, в системных занятиях физической культурой и спортом.





О здоровье дошколят надо заботиться всерьёз, ведь здоровье никому нельзя дать и подарить, его нужно сохранять и укреплять.

