





Что-то сосало под ложечкой...  
Ныла коленная чашечка...  
Меня называли Серезечкой,  
А иногда и «бедняжечкой».

Теперь я зовусь Серезжкой!  
Мне жить на свете не тяжело!  
Ничего не сосет под ложкой!  
Не ноет коленная чашка!  
Скисла в аптечке микстура,  
Да здравствует физкультура!

(Сергей Махотин)

## Основные задачи детского сада по физическому воспитанию дошкольников:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.



# Система физкультурно-оздоровительной работы в детском учреждении различного вида

Лечебно-профилактические мероприятия

Двигательная активность

Нетрадиц. методы оздоровления

Закаливание

Обследование



# Обследование

## 1. Диагностика:



- Бег – 30 м
- Челночный бег
- Прыжок в длину с места
- Метание
- Гибкость

# Двигательная деятельность

## 1. Утренняя гимнастика:

- обычная классическая
- ритмическая гимнастика
- игровая гимнастика  
(с использованием подвижных игр)
- сюжетная гимнастика
- оздоровительно-беговая
- занятия на тренажерах

## 2. Гимнастика после дневного сна

- лечебно-восстановительная
- мини-спортивная тренировка
- музыкально-ритмическая
- игровая
- с использованием тренажеров
- самостоятельная
- оздоровительный бег



Для чего нужна зарядка?  
Это вовсе не загадка.  
Чтобы силу развивать  
И весь день не устать.



## **2. Физкультурные занятия:**

- занятия обычного типа
- игровые занятия, построенные на основе народных игр, игр-эстафет, с включением игр-аттракционов
- занятия-тренировки
- прогулки-походы (занятия в форме двигательной спортивной ходьбы по заданному маршруту)
- сюжетно-игровые занятия (сочетаются с задачами по обучению спортивному ориентированию, развитию речи)
- занятия на спортивных комплексах и тренажерах
- занятия, построенные на танцевальном материале
- самостоятельные занятия
- занятия серии «Забочусь о своем здоровье»
- занятия-зачеты (итоговые) и др.



- 3. Физкультминутки.** (применяются с целью предупреждения утомления на занятиях, на 12-15 мин. занятия)
- 4. Двигательная разминка** (проводится во время перерыва между занятиями, продолжительность сост. не более 10 м)
- 5. Логоритмика** (занятия направлены на развитие артикуляционного аппарата, исправление дефектов речи, развитие мелкой моторики рук, двигательной памяти и координации движений, взаимосвязанных со словом и музыкой)
- 6. Подвижные, народно-спортивные игры на прогулке**
- 7. Занятия в бассейне**
- 8. Физкультурные досуги, праздники**
- 9. Дни здоровья.**
- 10. Недели здоровья.**
- 11. Ритмопластика**



# Лечебно-профилактические мероприятия

1. Витаминотерапия
2. Профилактика гриппа и ОРВИ
3. Физиотерапевтические процедуры:
  - кварцевание
  - ингаляции
  - общее УФО
  - УВЧ
4. Кислородные коктейли (2 раза в год)
5. Лечебная физкультура
6. Занятия с часто болеющими детьми
7. Профилактический массаж
8. Массаж лечебный
9. Гидромассаж стоп

## Закаливание

1. Обширное умывание
2. Ходьба по мокрым дорожкам
3. Обливание ног
4. Погружение ног в воду
5. Влажное обтирание
6. Ходьба босиком
7. Контрастные воздушные ванны
8. Облегченная одежда детей (в течение дня)
9. Сон без маечек

## Нетрадиционные методы оздоровления

1. Музыкотерапия
2. Фитотерапия:
  - полоскание горла отварами трав
  - фиточай витаминный
3. Фитонцидотерапия (лук, чеснок)



# Личностно - индивидуальный подход

## Гиперактивные дети

- синдром дефицита внимания (не могут сосредоточиться, слушать взрослых, четко и до конца выполнять задания различного характера)
- агрессивность и конфликтность (разрушают детские постройки, вносят хаос в игры сверстников)
- двигательная расторможенность, неорганизованность, суетливость, вспыльчивость, изменчивость настроения
- слабо сформированы механизмы саморегуляции деятельности и поведения

## Дети средней подвижности

- поведение плавное и спокойное, подвижность их равномерна на протяжении всего дня. Эти дети самостоятельны, активны.
- движения их достаточно развитые, уверенные, целенаправленные, четкие.
- их двигательная активность саморегулируема, не требует особого внимания взрослых.



## Малоподвижные дети

- низкая двигат. активность
- небольшая выносливость
- часто болеют
- имеют некоторые отклонения
- морфо-функциональные отставания в возрастных нормативах и показателях развития основных движений
- не уверены в себе, отказываются выполнять сложные двигательные задания
- отказываются участвовать в коллективных играх
- присуща однообразная, малоинтенсивная деятельность
- отмечается инертность, безразличие, обидчивость, плаксивость, пассивность

# Основные направления коррекционной работы с детьми разного уровня здоровья

Главная задача воспитателя – не допустить снижения уровня здоровья. Важное значение для укрепления здоровья детей имеет система физкультурно-оздоровительных мероприятий:

- воздушный и гигиенический режим
- психологический климат
- индивидуализация всех режимных моментов

Для **здоровых** детей предусматриваются более сильные закаливающие мероприятия, увеличение физической нагрузки, увеличивается время водных процедур.

**Гиперактивных** детей - не следует ограничивать в движениях. Пусть по времени дети двигаются как можно больше – важно разнообразить состав движений, включая такие, которые требуют сосредоточенности, внимания, точности. Особенно полезны все виды и способы лазания, упражнения в равновесии, задания на развитие глазомера, силы и точного броска.

**Малоподвижных** детей

- необходимо вовлекать в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня
- развивать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности
- особое внимание уделять развитию основных движений (бег, прыжки и др)

Не нужно бояться, что дети быстро утомятся.

Разнообразная двигательная деятельность активизирует память, мышление, все психические процессы.

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать.



# Приложение к презентации

«Основные  
направления  
оздоровительной  
деятельности ДОУ»

# Гимнастика после дневного сна (7-15 минут)

Цель: улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, способствовать профилактике нарушений осанки и стопы.

## 1. Разминка в постели и самомассаж

дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки.

упражнения общеразвивающего воздействия (5-6 упр), лежа в постели.

повороты головы вправо-влево

б) разведение и сгибание рук

в) сгибание ног, с обхватом коленей руками, постепенное выпрямление их

поднимание и опускание обеих ног

- самомассаж: трем «рукой-мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимаем на мышцы плеча, предплечья, «смываем водичкой мыло» - ведем одной рукой вдоль второй руки вверх и затем ладонкой вниз, стряхиваем «воду».

этом происходит возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

2. Дети встают, выполняют в разном темпе несколько движений (разные виды ходьбы, бег, можно использовать тренажеры для профилактики плоскостопия)

## 3. Закаливающие процедуры

4. Гимнастика игрового характера в группе (под музыку выполняют танцевальные движения, музыкально-ритмические упражнения). Завершаем гимнастику упр. «Улучшаем осанку»

5. Дыхательные упражнения (делать глубокий вдох, на выдохе пропевать звуки)

6. Психогимнастика (напр. «Этюд души»)

## Конспект физкультурного занятия в старшей группе «Морское путешествие»

**Задачи:** повышать интерес детей к физ. занятиям, укреплять мышечную систему и развивать физические качества, закреплять навыки лазания, совершенствовать подлезание, ходьбу по ограниченной поверхности.

1. Мы с вами оказались в Тихом океане, надо исследовать обитателей подводного мира. Одеваем акваланги и ныряем на дно (имитация).

ОРУ

- «дельфинята проснулись» - лежа на спине, приподнять голову от пола и вертеть ее в разные стороны и двигать руками.  
«дельфинята шевелят нижними плавниками» - (ногами), «дельфинята греются на солнышке» - лежа на спине, поворачиваются то на один бок, то на другой (по 3-4 раза), «дельфинята выныривают из воды» - лежа на животе, приподним. на руках и прогибаться, «камбала» - лежа на животе, руки вверх, потряхивание руками и ногами (5 раз), «морская звезда» - лежа на животе, руки вверх, прогибаясь поднять голову, верхнюю часть туловища, руки и ноги (3раза), «медуза» - лежа на спине, ноги врозь, руки вверх в стороны, медузы сжимаются в комочек, «кальмар» - сидя, руки в упоре сзади, согнуть ноги впереди, разогнуть ноги в стороны-вверх, «волны шипят» - сидя на пятках, руки внизу, волнообразные движения руками (ш-ш-ш) (5р), «морские коньки» - прыжки на корточках, «маленькие крабики»  
- (творчество детей), «чайки ищут корм» -  
ходьба по залу со взмахами рук и подниманием колена, «чайка полетела» -  
легкий бег в рассыпную,

## 2. ОВД –

### а) «На таинственном острове»

- переправа через болото – лазание на спине по скамейке, держась руками за веревку
- проползти в грот – лазание под воротами с колокольчиками
- ходьба над пропастью – опираясь на скамейку руками и в пол ногами
- с кочки на кочку – диски здоровья

Ходьба за воспитателем по залу, ускоренная ходьба, переход на бег на носках (тихий бег), быстрый бег с элементами прыжков, переход на быструю ходьбу, спокойную ходьбу, упражнения на дыхание

**б) игра «Спасатели»** - 1 подгруппа барахтается в воде, другие влезают на шведскую стенку, снимают спасательный круг, спускаются вниз, добегают до определенной отметки и кидают тонущему спасательный круг. Затем меняются.

**в) подвижная игра «Акула и рыбки»**

**г) игра малой подвижности «Здравствуй, дедушка седой»** (по аналогии с игрой «Где мы были, мы не скажем, а что видели - покажем»)