

Тема: Система физкультурно - оздоровительной  
работы в ДОУ



# Задачи физического развития в ФГОС дошкольного образования:

- Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости
- Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук
- Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

# Задачи физического развития в ФГОС дошкольного образования:

## **Оздоровительные**

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма
- всестороннее физическое совершенствование функций организма
- повышение работоспособности и закаливание

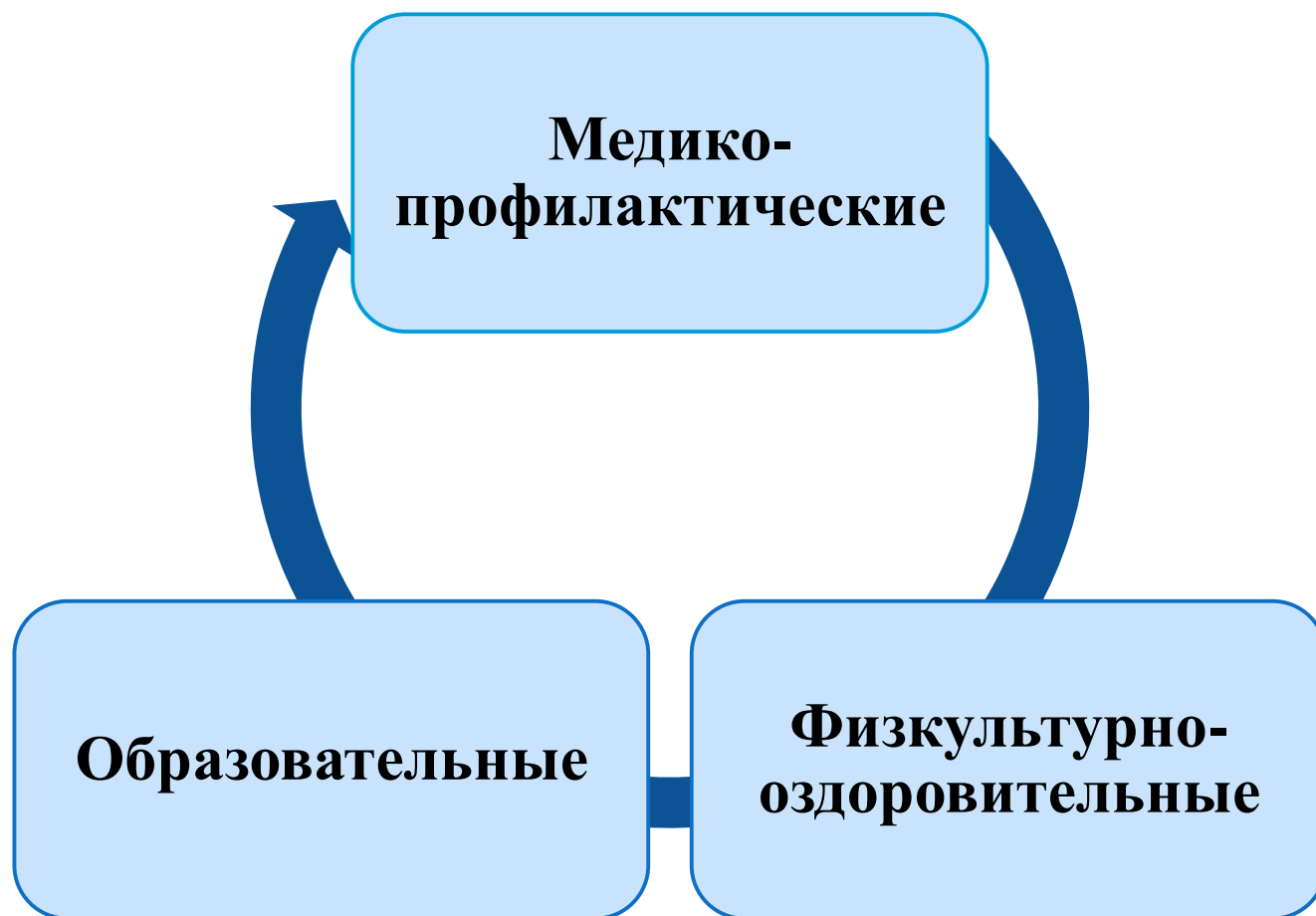
## **Образовательные**

- формирование двигательных умений и навыков
- развитие физических качеств
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья

## **Воспитательные**

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

**Здоровьесберегающие технологии - системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей.**



# Медико- профилактические технологии

- Мониторинг здоровья
- Организация профилактических мероприятий

- Рациональное питание
- Рациональный режим дня

- Здоровьесберегающая среда
- Контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН



- Двигательный режим
- Динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.)
- Закаливание
- Гимнастика
- Подвижные и спортивные игры
- Дни здоровья
- Спортивные развлечения, праздники

## Физкультурно-оздоровительные технологии



**Цель:** становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской

Здоровье  
сберегающие  
образовательные  
технологии



# **I. Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

- Гимнастика утренняя**
- Динамические паузы (физкультминутки)**
- Гимнастика для глаз**
- Дыхательная гимнастика**
- Пальчиковая гимнастика**
- Подвижные и спортивные игры**
- Релаксация**
- Гимнастика пробуждения**
- Гимнастика корригирующая**



- **1.Динамические паузы (физкультминутки)**—  
Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Это кратковременные перерывы в деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.
- Цель таких физкультминуток заключается в:
- смене вида деятельности;
- предупреждении утомляемости;
- снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;
- активизации кровообращения;
- активизации мышления;
- повышении интереса детей к ходу занятия;
- создании положительного эмоционального фона.

**2. Гимнастика для глаз** – ежедневно по 3-5 мин. В любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Гимнастика для глаз необходима для:

- снятия напряжения;
- предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата.

### **3. Дыхательная гимнастика**

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарата;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание

**4. Гимнастика пальчиковая** –это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей.

## 7. Гимнастика пробуждения – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

- Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.
- Задачи гимнастики:
  - Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие сохранению правильной осанки, стопы и исправлению искривлений позвоночника.
  - Способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, формированию красивой осанки, грациозности.
  - Развивать двигательные способности ребенка, пластичность, выдержку, осознанность при сохранении правильной осанки.

- **8. Гимнастика корригирующая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. Направлена на развитие гибкости, растяжки, профилактики плоскостопия и искривление осанки

## **II. Технологии обучения здоровому образу жизни**

- 1. Физкультурное занятие**
- 2. Проблемно-игровые (игротренинги, игротерапия)**
- 3. Занятия из серии «Уроки здоровья»**
- 4. Массаж и самомассаж.**
- 5. Точечный массаж**

## **III. Коррекционные технологии**

- 1 Технологии музыкального воздействия**
- 2 Арт-терапия.**
- 3 Сказкотерапия**
- 4 Технологии воздействия цветом**
- 5 Психотерапия**