



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №4 «Огонек»



Физкультурно-оздоровительная работа
во 2 младшей группе.



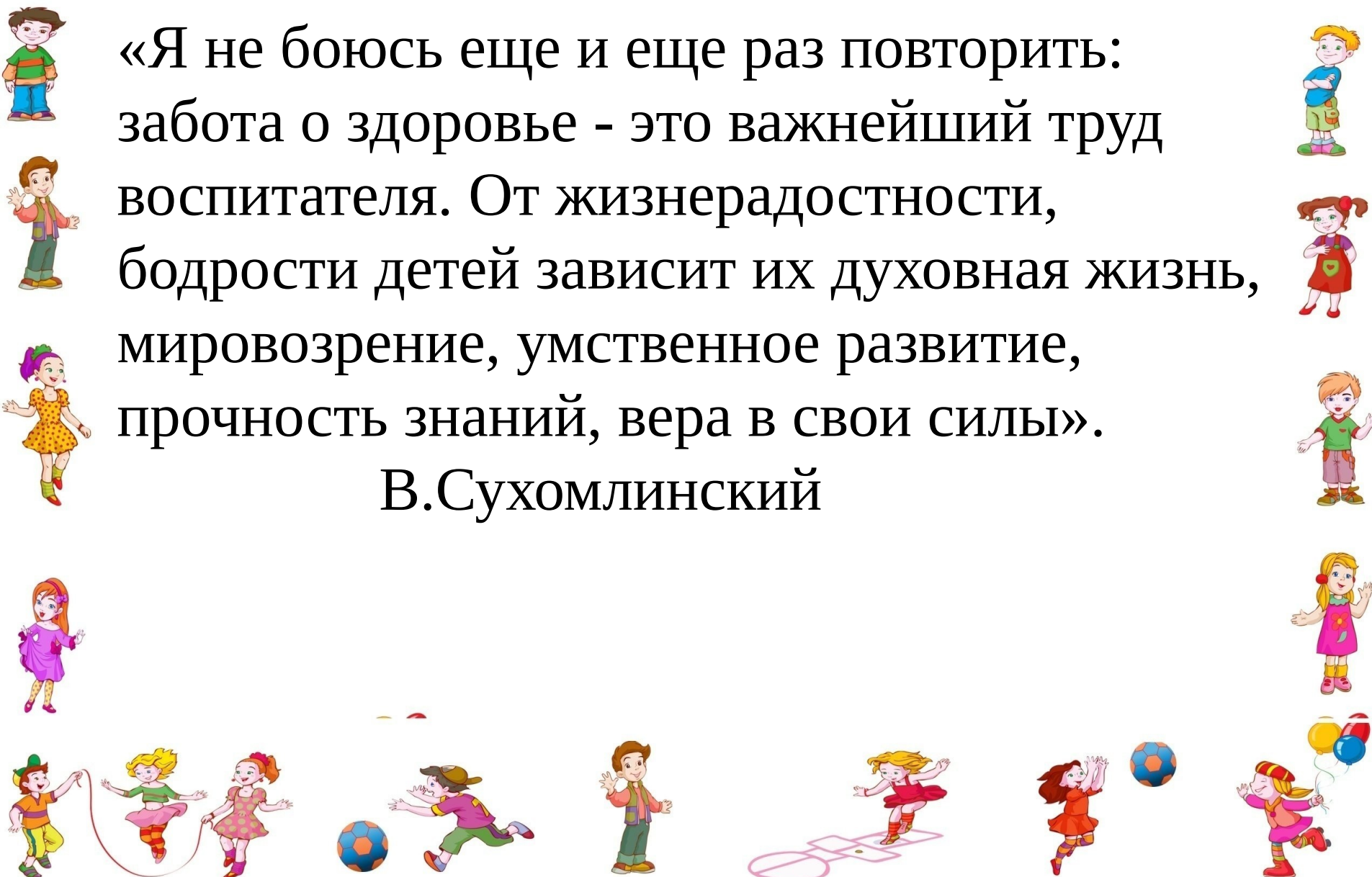
Воспитатель: Дмитриева А.В.





«Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье - это важнейший труд
воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».

В.Сухомлинский





Цель физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ:

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни.



Основные задачи:

- Охрана и укрепление здоровья обучающихся;
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков обучающегося с учётом его индивидуальных особенностей;
- Развитие физических качеств;
- Создание условий для реализации потребности обучающихся в двигательной активности;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Обеспечение физического и психического благополучия.





Система физкультурно-оздоровительной работы в группе
-создание материально-технических условий ;



- выполнение санитарно-гигиенических требований; -
организация полноценного питания и рационального
режима дня;



- создание оптимальной двигательной деятельности детей;
- организация профилактических, оздоровительных и
закаливающих мероприятий;



- диспансеризация и медицинский контроль;
- работа по формированию здорового образа жизни;
- работа с родителями.





Создание материально-технических условий



Спортивный уголок



Модель ежедневной системы работы по физическому воспитанию



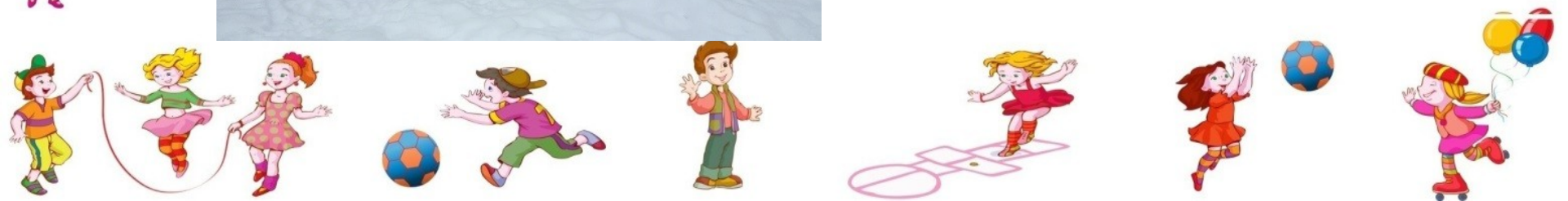


Организация полноценного питания и рационального режима дня

Правильное питание детей



Режим дня в холодный период документ







Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика - важная составная часть физического воспитания. Занятия гимнастикой совершенствуют волевые, эстетические и многие физические качества, в том числе способность ребенка согласовывать действия различных звеньев своего двигательного аппарата.

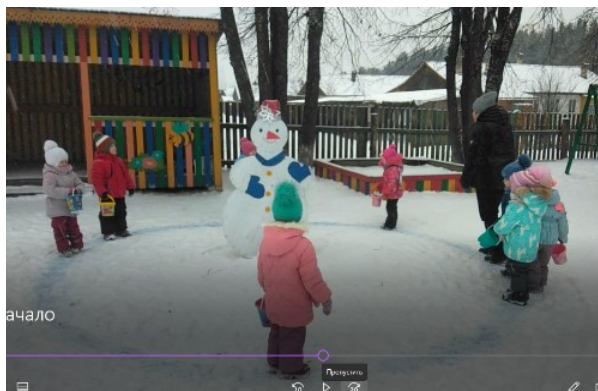
Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам.
Пусть болезни нас
боятся, Пусть они не
ходят к нам.



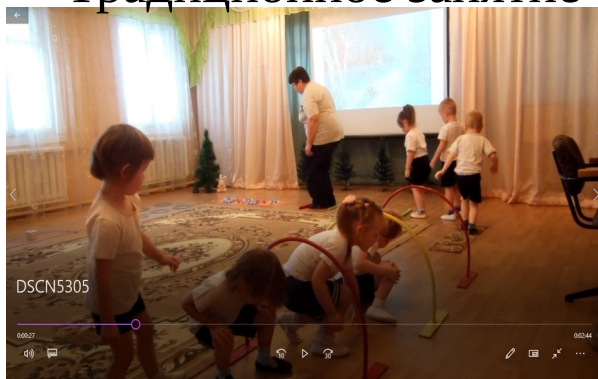


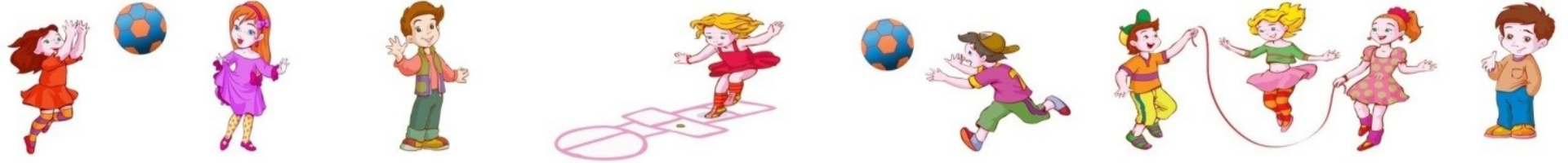
Физкультурные занятия :

Сюжетно игровое занятие « Волшебные ведерки»



Традиционное занятие





Индивидуальная работа

Это дополнительная работа с детьми по развитию основных видов движений.





Пальчиковая гимнастика



Направленность воздействия упражнений на восстановление работоспособности кистей и пальцев рук; на расслабление мышц. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.



Проводится в любой удобный отрезок времени.

У девочек и мальчиков

На руке пять пальчиков:

Палец большой - парень с душой,

Палец указательный - господин влиятельный,

Палец средний - тоже не последний.

Палец безымянный - с колечком ходит чванный,

Пятый - мизинец, принёс вам гостинец.





Дыхательная гимнастика

Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Носиком дышу, дышу свободно,
Глубоко и тихо – как угодно.
Выполню задание, задержу дыхание.
Раз, два, три, четыре
– Снова дышим: глубже, шире.





Физкультурные минутки:

физические упражнения на крупные группы мышц, элементы массажа, дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, пальцев рук, плечевого пояса и др.

Физминутки нам нужны,
Для детей они важны!





Гимнастика после дневного сна

Основная цель гимнастики после дневного сна- поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений .

Вы проснулись? Улыбнулись.

Чтоб совсем проснуться нужно потянуться.

Потянулись , потянулись

А теперь прогнулись.

Повернулись все на спинку

Дружно сделали корзинку.

Сели на кровати, кулачком потрите пятки.

А теперь тихонько встанем и на месте зашагаем.





Прогулки, подвижные игры

Свежий воздух малышам

Нужен и полезен!

Очень весело гулять нам!

И никаких болезней!... Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.



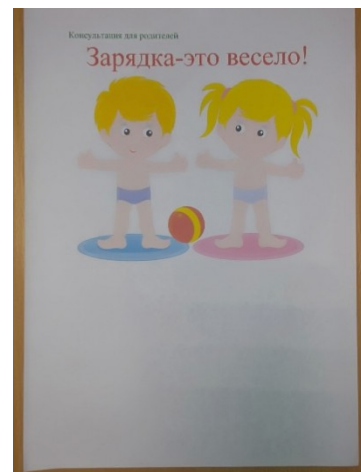


Формы работы с родителями

Индивидуальные консультации

Папки передвижки

Беседы





Вывод:

Физическое развитие детей является одним из ведущих компонентов, условий воспитания интереса к физической культуре у детей, систематические занятия физической культурой и спортом сохранению психического, физического, социального здоровья детей .



Здоровые дети – здоровая нация!

