

Родителям на заметку

Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в ДОУ

Любченко Н.И.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с №1 «Родничок»

***Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути —
Главнейшее условие.***

С.Я. Маршак



Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. Поэтому основная задача физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении заключается в том, чтобы способствовать сохранению и укреплению здоровья детей, совершенствованию их физического развития.

Для реализации задач по физическому воспитанию дошкольников в нашем детском саду имеются необходимые условия. Создана соответствующая предметно – развивающая среда: физкультурный зал и спортивная площадка оснащены необходимым спортивным инвентарем и оборудованием, в каждой группе есть физкультурный уголок, соответствующий возрастным особенностям детей. В летний

период изготавливается «Тропа здоровья», состоящая из разных грунтов: песка, мелких камней, травы, веток. Широко используются выносные спортивные игры городки, бадминтон, дартс, кольцо, брос, нестандартное физкультурное оборудование. Разнообразие спортивного инвентаря повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные двигательные способности, ребята приобретают новый двигательный опыт.

Система физкультурно-оздоровительной работы нашего дошкольного учреждения включает в себя следующие основные формы:



Физкультурное занятие – это основная форма физического воспитания, направленная на развитие физических качеств, ознакомление детей с основными видами движений, общеразвивающими упражнениями, играми. В каждой возрастной группе проводится 3 занятия в неделю. В холодное время года два из них организовываются в спортивном зале, одно – на воздухе, во время первой прогулки, а в теплое время все три занятия проводятся на воздухе. Физкультурные занятия в помещении включают: упражнения на развитие динамического равновесия, задания с мячом, лазанье, метание в цель, различные виды ползания, в том числе по повышенной опоре, а также упражнения статического характера. Основное внимание на занятиях, проводимых на воздухе, уделяется ходьбе, бегу, разнообразным видам прыжков, езде на велосипеде, играм в бадминтон, баскетбол, футбол. Зимой содержание таких занятий составляют: ходьба на лыжах, ходьба и бег по снежному валу со

спрыгиванием, метание снежков в цель и на дальность, скольжение на ногах по ледяной дорожке с разнообразными упражнениями, катание на санках, обучение элементам хоккея. Физкультурные занятия организуются как в первой, так и во второй половине дня, а в летний период все занятия проходят до обеда. В зависимости от возраста детей организуются разнообразные по форме проведения физкультурные занятия. В младших группах это игровые, сюжетные, в старших – игровые, традиционные, в форме соревнований. В конце каждого квартала проводится контрольно-учетное занятие, цель которого - выявить степень усвоения детьми программного материала.

Расписание оздоровительной деятельности в МБДОУ № 1 «Родничок» на летний период

	<i>гр. №1 – I мл.</i>	<i>гр. №2 – I мл.</i>	<i>гр. №5 – II мл.</i>	<i>гр. №3 – средняя</i>	<i>гр. №6 – подг.</i>	<i>гр. №4 – старшая</i>
Понедель - ник		Физическая культура 10.30 – 10.45		Физическая культура 9.30 – 9.45	Физическая культура 10.00 – 10.25	
Вторник	Физическая культура 10.35 – 10.45		Физическая культура 10.10 – 10.25			Физическая культура 9.30 – 9.50
Среда			День развлечений 11.20	Физическая культура 9.30 – 9.45	Физическая культура 10.45 – 11.15	Физическая культура 10.00 – 10.20
Четверг	Физическая культура 9.30 – 9.45	Физическая культура 9.50 – 10.05		День развлечений 10.20 – 10.40		День развлечений 10.55
Пятни - ца	День развлечений 10.00	День развлечений 10.25	Физическая культура 9.30 – 9.45		День развлечений 10.30 – 10.55	

Физкультминутки проводятся воспитателями по мере необходимости (в течение 3–5 мин.) в зависимости от вида и содержания занятий. Они применяются с целью поддержания умственной работоспособности. В тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство, наступает утомление, предлагается выполнить несколько упражнений, стоя у своих столов или на свободном месте в группе. Для большего интереса физкультминутка сопровождается текстом или музыкальным

сопровождением, во время которого дети выполняют танцевальные упражнения или импровизированные движения. С большим желанием дошкольники выполняют физкультминутку в форме подвижной игры. Игры подбираются не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами. После физкультминутки дыхание у ребёнка остается спокойным.



Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, её организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. В нашем детском саду утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в течение 6–12 мин на воздухе или в помещении (в зависимости от времени года и погодных условий). Наряду с традиционной утренней гимнастикой мы используем разные её типы и варианты, как в содержательном плане, так и в методике проведения. В практической деятельности применяется утренняя гимнастика игрового характера, детям предлагаются упражнения на полосе препятствий с постепенным увеличением нагрузки, комплексы аэробики, также используются сюжетно – игровые и танцевальные варианты утренней гимнастики. Комплекс повторяется в течение двух недель. Упражнения выполняются с предметами и без предметов из разных исходных позиций, по одному и в парах.

Расписание утренней гимнастики в МБДОУ № 1 «Родничок» на летний период

	<i>гр. №1 – I мл.</i>	<i>гр. №2 – I мл.</i>	<i>гр. №4 – старшая</i>	<i>гр. №5 – II мл.</i>	<i>гр. №3 – средняя</i>	<i>гр. №6 – подг.</i>
--	---------------------------	---------------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------------	---------------------------

Понедельник	3 - 5 минут	3 - 5 минут	8 - 10 минут	5 - 6 минут	6 – 8 минут	10 - 12 минут
	8.20 Воспитатель	8.20 Воспитатель	8.00 – 8.10 Инструктор по ФИЗО	8.10 – 8.16 Инструктор по ФИЗО	8.16 – 8.24 Инструктор по ФИЗО	8.24 – 8.36 Инструктор по ФИЗО
Вторник	8.20 Воспитатель	8.20 Воспитатель	8.00 – 8.10 Инструктор по ФИЗО	8.10 – 8.16 Инструктор по ФИЗО	8.16 – 8.24 Инструктор по ФИЗО	8.24 – 8.36 Инструктор по ФИЗО
Среда	8.20 Воспитатель	8.20 Воспитатель	8.00 – 8.10 Инструктор по ФИЗО	8.10 – 8.16 Инструктор по ФИЗО	8.16 – 8.24 Инструктор по ФИЗО	8.24 – 8.36 Инструктор по ФИЗО
Четверг	8.20 Воспитатель	8.20 Воспитатель	8.00 – 8.10 Инструктор по ФИЗО	8.10 – 8.16 Инструктор по ФИЗО	8.16 – 8.24 Инструктор по ФИЗО	8.24 – 8.36 Инструктор по ФИЗО
Пятница	8.20 Воспитатель	8.20 Воспитатель	8.00 – 8.10 Инструктор по ФИЗО	8.10 – 8.16 Инструктор по ФИЗО	8.16 – 8.24 Инструктор по ФИЗО	8.24 – 8.36 Инструктор по ФИЗО

В гимнастику пробуждения после дневного сна включаются щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений, в сочетании с другими оздоровительными мероприятиями. Воспитатель заранее готовит условия для контрастного закаливания детей: температура в групповой комнате снижается с помощью проветривания. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает. Гимнастика в постели включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Главное правило - исключаются резкие движения, которые могут вызвать перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Затем дети переходят в групповую комнату босиком. Там они выполняют разные виды ходьбы по коррегирующим дорожкам или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия с пособиями или без них. Обязательно включаются упражнения на развитие дыхания. Такая форма физкультурно-оздоровительной работы помогает ребёнку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. В течение года используются разные варианты гимнастики пробуждения после дневного сна.

Для организации двигательной активности в режиме дня с детьми проводятся подвижные игры, игровые упражнения на прогулке. В работу с воспитанниками включаются разные по содержанию игры с правилами, игры с элементами спорта, соревнований, эстафеты, аттракционы, народные игры большой, средней и малой степени подвижности. Именно самостоятельное и творческое использование ребенком двигательного опыта в подвижных играх на прогулке

способствует развитию личностных и психофизических качеств; повышает интерес к коллективной двигательной деятельности. Подвижные игры проводятся в различное время дня в соответствии с общепринятым режимом: утром, в середине дня и на вечерней прогулке. При проведении подвижных, спортивных игр принимается во внимание время года, состояние погоды, и исходя из этого - необходимость разнообразия движений и двигательных действий. В ежедневные прогулки обязательно включаются игры с мячом, скакалками, обручами и другим физкультурным оборудованием.

Известно, что для растущего организма решающее значение имеет двигательная активность, поэтому помимо организованных видов двигательной деятельности в режиме дня детей старшего дошкольного возраста большое место занимает самостоятельная двигательная деятельность. Здесь действия детей во многом зависят от условий, создаваемых взрослыми. Самостоятельные подвижные игры дети организуют в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок. При планировании самостоятельных игр детей, воспитатели всех возрастных групп создают физкультурно-игровую среду (пространство, достаточное для движений, разнообразие и чередование пособий и оборудования), определяют в режиме дня специальное время для самостоятельных игр детей. Для создания разнородности и новизны физкультурно-игровой среды в течение дня вносятся различные физкультурные пособия и по-разному группируются. Для стимулирования самостоятельной двигательной деятельности детей на участках созданы так называемые полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания (пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, забросить мяч в кольцо и т.п.).

На протяжении всего года планируются и организуются закаливающие мероприятия: общие, которые проводятся на протяжении повседневной жизни ребенка и предусматривают правильный распорядок дня, рациональное питание, ежедневные прогулки, дневной сон с доступом свежего воздуха, воздушный и температурный режим в помещении и специальные закаливающие мероприятия – это хождение босиком как в помещении, так и на улице по песку, траве в летний период, обливание ног, обтирание или обливание до пояса и всего тела, растирание кожного покрова сухой варежкой, полоскание полости рта, топание по коврику с шипами и по салфетке, смоченной в солевом растворе, закаливание солнцем, закаливание воздухом, которое является наиболее доступным средством для детей в любое время года. Эффект закаливания воздухом тем больше, чем больше поверхность кожи подвергается его влиянию, поэтому нужно следить за одеждой ребенка.

Физкультурные праздники, досуги и развлечения являются эффективной формой активного отдыха детей. В течение года планируются и организовываются два спортивных праздника: в летний

период и зимний. Ежемесячно в каждой возрастной группе проводятся физкультурные досуги и развлечения, продолжительность и содержание которых зависят от возраста. В эти мероприятия включаются знакомый двигательный материал, игры, решаются разные двигательные задачи, они наполнены веселыми занимательными упражнениями, встречей с любимыми героями, неожиданными сюрпризами. Совместная деятельность детей, преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата – все это сплачивает детский коллектив. Ребята сопереживают успехам и неудачам своих товарищей, радуются достижениям, проявляют заботу друг о друге, учатся стремиться к общим победам. Интересно проходят дни здоровья. В проведении этого мероприятия принимает участие весь коллектив. В этот день детям предлагаются спортивные досуги, физкультурные занятия в игровом варианте, спортивные состязания, театрализованные представления. Дни здоровья приобщают воспитанников к здоровому образу жизни, помогают понять значимость физических упражнений для организма человека. При организации активного отдыха для повышения эмоционального фона мы, вместе с детьми красочно оформляем места проведения (спортивный зал или спортивную площадку) в соответствии с намеченным содержанием мероприятий. Используем музыкальное сопровождение. Стараемся соблюдать определенные ритуалы (например, приветствия команд, зрителей, торжественных церемоний открытия и закрытия праздника). Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносит активный досуг на открытом воздухе.

