

Физкультурно-оздоровительная работа
воспитателя

«Здоровый малыш»



Несомненно, одна из основных задач в дошкольном учреждении — охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие и закаливание организма.

- Система физкультурно-оздоровительной работы способствует формированию здорового, крепкого, закалённого, жизнерадостного, ребёнка, хорошо владеющего своими движениями, любящего спортивные и физические упражнения.

1. Утренняя гимнастика

- постепенное введение организма в благоприятную двигательную активность.

Чтобы повысить интерес детей к утренней гимнастике и разнообразить двигательную активность, мы можем изменить ее форму

Например, превратить ее в *ритмическую гимнастику* - комплекс упражнений под музыку.





2. Степ-технология

– комплекс упражнений с применением специальных невысоких платформ – степов .

Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми 4-7 лет, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве.

3. Фитбол-гимнастика

- Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

4. Физкультминутка

- — кратковременные физические упражнения в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения.

Общеизвестно, что физкультминутки применяются с целью поддержания умственной работоспособности на хорошем уровне.

Можно проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения.



5. Гимнастика пробуждения + корригирующая гимнастика

- После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы.
 - После этого дети переходят к корригирующей гимнастике массажным дорожкам. Дети занимаются босиком.



6. Пальчиковые игры

- способствуют развитию речи, творческой деятельности.
- вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями,
- концентрировать внимание на одном виде деятельности.



7. Дыхательные упражнения

- могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.
- Обучив дошкольника простым и веселым дыхательным упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье + профилактику ОРВИ.

8. Гимнастика для глаз

- используется в профилактических и оздоровительных целях, чтобы предупредить зрительное утомление у детей.
- Комплекс упражнений гимнастики для глаз проводят под музыку в течение 3–5 минут.



Всероссийский конкурс творческих работ
«Физические минутки на уроках»

Гимнастика для глаз



Автор
Бакшаева Наталия Николаевна,
учитель математики
МОУ СОШ №4 г. Дмитрова
Московской области

2015 год

9. Релаксация

Предлагаем детям сесть поудобнее, руки вытянуть вдоль туловища, ноги выпрямить и слегка раздвинуть. Закрывать глаза, расслабиться. Затем включаем музыку и проговариваем текст, способствующий более глубокому и активному расслаблению детей.

С помощью релаксационных упражнений на занятиях создаётся положительный эмоциональный настрой, снимается усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений. Упражнения сопровождаем различными текстами, помогающими детям лучше представлять тот или иной образ.



Будьте здоровы!

