

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Березка»

Доклад для педсовета  
**«Опыт работы по физкультурно-  
оздоровительной работе в ДОУ»**

Подготовила:  
Воспитатель  
Корнева М.В.

с. Крутиха  
2021г.

Дошкольный возраст – приоритетный в формировании фундамента здоровья детей. На современном этапе развития общества по-новому ставится задача воспитания здоровых, гармонично развитых людей, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью.

В дошкольных учреждениях имеются все возможности для укрепления здоровья детей. На протяжении всего периода пребывания ребенка в детском саду обеспечивается охрана его здоровья, укрепление организма, повышение уровня работоспособности и сопротивляемости различным заболеваниям.

Дети – дошкольники по своей сути, очень подвижны. В бесчисленном количестве движений проявляется их естественное стремление к развитию.

Учить же правильным движениям детей не только нужно, но и необходимо. Поэтому одной из главных задач является правильная организация физического воспитания детей.

Целью **физического воспитания** является **воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного**, гармонически и творчески развитого ребенка.

Одна из **главных задач** физического воспитания — оздоровление ребенка.

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка.

#### Оздоровительные задачи:

- укрепить здоровье;
- обеспечить всестороннее и гармоническое развитие физических качеств дошкольников;
- закаливать **организм**, используя естественные факторы природы;
- способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.

#### Образовательные задачи:

- формировать у дошкольников жизненно необходимые двигательные умения и навыки, развивать физические качества;
- сделать достоянием каждого ребёнка элементарные базовые знания по культурно-гигиеническим навыкам.

#### Воспитательные задачи:

- воспитывать привычку соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- способствовать развитию воли, целеустремлённости;
- формировать позитивные качества характера, способствовать эмоциональному развитию детей.

Успешное решение поставленных задач возможно только при условии комплексного использования всех средств физического воспитания

Физическое здоровье детей укрепляется такими **средствами**, как:

- полноценное питание детей;
- закаливающие процедуры;
- развитие движений;
- соблюдение режима дня.

Для полноценного физического развития детей и реализации потребности в движении созданы определённые условия:

Так, в группе выделено достаточно места для активного движения детей. Самостоятельная двигательная деятельность детей **организуется в разное время дня**: утром до завтрака, между занятиями, на дневной и (летом)вечерней прогулках, в часы игр после дневного сна. На участках ДОО проводятся игры-эстафеты, подвижные игры, физкультурные досуги и спортивные праздники, что способствует не только физическому развитию, но и повышает эмоционально-положительный настрой дошкольников.

В течение дня ребенок должен испытывать эмоциональное, физическое и психическое удовлетворение от предлагаемой физкультурно-оздоровительной деятельности. Для этого использую различные эффективные методы и формы физкультурно-оздоровительной работы.

## **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.**

### ***I. ОД по физической культуре, ОД по обучению детей ЗОЖ, музыкальная ОД:***

Физкультурное занятие является основной формой физического воспитания в ДОО. Занятия обязательны для всех детей. Они проводятся круглый год в определенные дни. Для каждой возрастной группы установлена целесообразная длительность занятий. Летом физкультура не отменяется.

#### **Типы ОД:**

**Классические** (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части);

**Игровые** (с использованием игр: народные подвижные игры, игры –эстафеты, игры – аттракционы и т.д.);

### ***II. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:***

#### **1. Утренняя гимнастика.**

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима. Ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Проводится на воздухе(летом) или в помещении (в зависимости от погодных условий).

**Варианты** утренней гимнастики могут быть разнообразны:

**Традиционные** (вводная часть - ходьба, бег; основная часть - ОРУ; заключительная часть - спокойная ходьба);

**Нетрадиционные:** Утренняя гимнастика игрового характера включает 5-7 игровых упражнений имитационного характера, а также разной интенсивности, которые выполняются как комплекс упражнений общеразвивающего воздействия;

**Оздоровительный бег** (непрерывный бег в среднем темпе с постепенным увеличением расстояния и времени). В конце гимнастики предлагаются дыхательные упражнения.

#### **2. Физкультминутки.**

Проводятся по мере необходимости (в течение 3-5 мин) в зависимости от вида и содержания ОД, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей.

### **3. Подвижные игры, физические упражнения на прогулке.**

Прогулка – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети достаточно полно реализовывают свои двигательные потребности. Здесь, на прогулке, наиболее ярко проявляются особенности двигательной активности детей. Возрастные особенности двигательной активности детей определяются условиями организации, характером и содержанием их деятельности.

Поэтому, очень важно, чтобы двигательная активность детей на прогулке регулировалась воспитателем, а каждый ребенок находился в поле его зрения.

Провожу одну-две подвижные игры в течение прогулки. Они проводятся в середине или конце прогулки. Длительность каждой игры не более 3-4 минут, количество участников не регламентируется (по желанию детей).

### **4. Гимнастика после дневного сна.**

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Этому провожу комплекс гимнастики после дневного сна. Форма проведения различна.

#### **Ходьба по массажным дорожкам.**

Дети постепенно просыпаются (иногда под звуки музыки), лежа в постели выполняют 3-4 общеразвивающих упражнений из разных исходных положений. После этого дети выходят из спальни в хорошо проветренную группу.

#### **Умывание прохладной водой.**

Дети постепенно просыпаются, потягиваются, выполняют 3-4 общеразвивающих упражнения и идут в умывальную комнату, чтобы умыться прохладной водой (как элемент закаливания).

5. **Пальчиковая гимнастика**, которая является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, а также средством управления своим телом, что предотвратит возможность возникновения детских неврозов.

6. **Дыхательная гимнастика**, проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

### ***III. Самостоятельная двигательная деятельность.***

Помимо ОД по физической культуре в режиме дня детей старшего дошкольного возраста значительное место занимает самостоятельная двигательная деятельность. Самостоятельная двигательная деятельность организуется в разное время дня: утром до завтрака, между ОД, в часы игр после дневного сна и во время прогулок (утренней и вечерней).

### ***IV. Активный отдых: физкультурный досуг, праздники.***

Также провожу физкультурные досуги, н-р: «Веселые старты», «Спортивные состязания», которые также приносят пользу для оздоровления детей .

### ***V. Работа с родителями.***

Моя работа также строится на взаимодействии с родителями. Периодически провожу беседы с родителями по укреплению здоровья детей, оформляю папки-передвижки.

Таким образом, можно заключить, что при систематическом проведении мной **физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**, дети, выпускающиеся из детского сада в школу, будут иметь хорошую физическую подготовленность, улучшения в состоянии здоровья, а это надёжная основа для дальнейшего обучения. Также, воспитание детей в ДОУ в режиме здорового образа жизни заложатся полезные навыки и умения у ребёнка на будущее.