

В условиях ДОО физкультурно-оздоровительная работа осуществляется через различные формы двигательной активности:

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- совместная физкультурная деятельность педагога с детьми (физкультурные занятия 3 раза в неделю: 2 - в зале, 1 – на воздухе);
- прогулка с включением подвижных игр и физических упражнений (2 раза в день);
- пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная гимнастика;
- физкультминутки, динамические паузы;
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- гимнастика после сна (ежедневно);
- физкультурные досуги, развлечения (1 раз месяц);
- дни здоровья, спортивные праздники (2 раза в год).

Цель утренней гимнастики – создать хорошее настроение, поднять эмоциональный и мышечный тонус, активизировать дальнейшую деятельность. Ежедневное выполнение физических способствует проявлению определенных волевых усилий, тем самым дисциплинирует детей. Зарядка положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет и развивает костно-мышечный аппарат, является прекрасным средством для профилактики нарушений осанки и стопы.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака на воздухе (при благоприятных климатических условиях) или в помещении.

Дети подготовительной группы вполне могут самостоятельно воспроизводить весь комплекс целиком после нескольких повторений.

Задачи подвижных игр и физических упражнений во время прогулки: расширение двигательного опыта детей; совершенствование навыков ОВД, полученных на занятиях, развитие физических качеств, воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками и старших детей с малышами. При организации подвижных игр на прогулке необходимо равномерно распределять нагрузки на разные группы мышц, чередуя игры с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей, с элементами спортивных игр. Если перед прогулкой были музыкальное или физкультурное занятие, подвижные игры целесообразно проводить в середине прогулки или за 30 минут до окончания прогулки. Если же занятия были связаны с долгим сидением детей, то подвижные игры проводятся в начале прогулки. В зависимости от времени года на прогулках используют элементы спортивных игр, спортивные упражнения.

Физкультурный досуг положительно влияет на организм детей, помогает закрепить двигательные умения и навыки, развивает двигательные нравственно – волевые качества. Физкультурный досуг содержит в себе знакомые детям п/и, эстафеты, задания, разнообразные движения;

Оснащение физкультурно-оздоровительной среды:

Подбор консультативного материала в уголки для родителей ДОО

- «Гимнастика для глаз» • • Буклеты «Здоровая стопа»
- «Дыхательная гимнастика для профилактики простудных заболеваний»
- «Физическое воспитание в семье»
- Памятка «Здоровье детей – ценное достояние каждого цивилизованного общества
- «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»;
- «Здоровый образ жизни семьи
- «Нестандартное спортивное оборудование в группе своими руками»
- «Офтальмологические тренажеры»

Информационная памятка по возрастным группам в помощь воспитателям:

- «Наполняемость физкультурных уголков в группах в соответствии с ФГОС»

Анкетирование родителей • «Что такое здоровье» • «Условия ЗОЖ в семье»

В учреждении созданы оптимальные условия для охраны и укрепления здоровья детей, их физического и психического развития. Для проведения образовательной деятельности по физической культуре, спортивный зал обновляется спортивными атрибутами. Имеется спортивное оборудование. Развивающая среда, организованная в детском саду, способствует эмоциональному благополучию ребенка, создает у него чувство уверенности в себе и защищенности; Руководящую роль на занятии занимает инструктор по физкультуре. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.