

## **Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы**

Без физической культуры и физического здоровья мы не представляем жизнь наших воспитанников. Что мы для этого делаем?

Проводим физкультурно-оздоровительные мероприятия, каждое из которых, решая общую задачу укрепления здоровья, ставит тем не менее определенную цель.

### **Основные направления физкультурных мероприятий:**

- тренировка сердечно-сосудистой системы и терморегуляционного аппарата;
- предупреждение гиподинамии, которая развивается при недостаточной двигательной деятельности;
- предупреждение проявления отрицательных эмоций.

### **Системная работа по физическому воспитанию включает:**

- утреннюю гимнастику;
- физкультурные занятия с компонентами упражнений для профилактики плоскостопия, нарушений осанки;
- динамические паузы и физминутки;
- подвижные игры и упражнения на улице и в помещении (в холодный период года);
- гимнастика после сна;
- спортивные досуги, праздники, соревнования.

### **Дети обучаются:**

- выполнять общеразвивающие упражнения для различных групп мышц;
- основным движениям: ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, лазанию, упражнениям в равновесии;
- играют в подвижные игры;
- обучаются элементам спортивных игр.

**С детьми проводятся упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для формирования правильной осанки.** Кроме того, еженедельно проводятся два музыкальных занятия, связанных с движениями, ритмическая пластика (как дополнительная платная услуга), музыкальное развлечение. Таким образом, организованной двигательной деятельности детей отводится ежедневно не менее 1,5—2 часов. Поскольку эта деятельность как бы «разорвана» и нагрузки просчитаны, дети не утомляются, а напротив, бодры и жизнерадостны.

**Утренняя гимнастика** должна создать у детей хорошее настроение и поднять мышечный тонус.

В группах раннего возраста и младшей группе цель физкультурных занятий — доставить детям максимум удовольствия от движений, научить их ориентироваться в пространстве физкультурного зала и площадки, использовать снаряды по назначению, владеть приемами элементарной страховки. В среднем и старшем дошкольном возрасте особое внимание уделяется развитию физических качеств, в первую очередь выносливости и силы.

**Гимнастика после сна** также помогает решить ряд проблем. Это в первую очередь воспитание привычки здорового образа жизни, самоорганизованности. В ее комплекс закладываются упражнения по профилактике нарушений осанки. При таком количестве физкультурных мероприятий должно обеспечиваться максимальное их разнообразие, иначе детям станет неинтересно. Поэтому разработано много вариантов. В течение месяца каждый вариант повторяется не более двух раз, а то и вовсе не повторяется. Но, какие бы варианты ни были использованы, обязательная их составляющая — оздоровительный бег. Осуществляется дифференцированный подход к детям с учетом особенностей физического, психического и эмоционального состояния ребенка. Для реализации задач физического воспитания большое внимание уделяется

повышению двигательной активности детей и правильному ее регулированию. С этой целью разработан и усовершенствован двигательный режим для воспитанников детского сада. В режим дня включены: дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, способствующая развитию мелкой моторики и тактильных ощущений. Для решения оздоровительной, коррекционно-образовательной и воспитательной задач используются гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. Все это помогает создать оптимальный двигательный режим, который способствует повышению функциональных возможностей ребенка, улучшению его работоспособности и закаленности, является эффективным средством всестороннего развития и воспитания.

При составлении программ активного отдыха большое место отводится подвижным и спортивным играм, эстафетам. Разработано перспективное планирование Дней здоровья и спортивных досугов. В учреждении проводятся консультации для педагогов и родителей по организации физкультурно-оздоровительной, двигательной деятельности ребенка в детском саду и дома. Контроль физического развития детей проводится на основе мониторинга физического развития детей, который позволяет не только проанализировать динамику индивидуального развития ребенка, но и проследить обусловленность физического развития и динамику общего процента заболеваемости. Для реализации задач по физическому воспитанию дошкольников в детском саду имеются необходимые условия. Физкультурный зал оборудован пособиями: разнообразными гимнастическими стенками с наборами приставных досок и лестниц, разновысотными бумами и скамейками, дугами для подлезания, кубами для прыгивания, мишенями, подвесными канатами, веревочными лестницами, мелким спортивным инвентарем и игрушками. Изготовлены и приобретены другие физкультурные пособия, которые с успехом используются в работе. Все это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные физические качества, увеличивает плотность занятий и позволяет упражнять во всех видах основных движений.

### **Закаливание в ДОУ**

Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию привычек здорового образа жизни. Мы разработали систему закаливания, предусматривающую разнообразные формы и методы, а так же изменения в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями здоровья детей. Это обеспечивает постепенное увеличение мер воздействия. В течение года рекомендации по проведению закаливающих процедур дает врач детской поликлиники. При закаливании руководствуемся определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка.

**Система закаливания основана на воздействии на организм ребенка природных факторов: воздуха, воды, солнечных лучей и рефлекторные способности организма.**

**Это важно знать - если Вы собираетесь привести ребенка в детский сад после длительного отсутствия (от 3 дней и более) не забудьте:**

\* взять справку от педиатра

\* позвонить до 12 часов накануне и поставить ребенка на питание.

Васюкович Светлана Александровна  
Исполняющий обязанности заведующего  
ГБДОУ детский сад № 4  
Калининского района Санкт-Петербурга  
Подписано цифровой  
подписью: Васюкович  
Светлана Александровна  
Дата: 2021.02.08 20:30:23  
+03'00'