

Система организации физкультурно - оздоровительной работы с дошкольниками

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов», - гласит один из девизов, вписанных в Устав Всемирной организации здравоохранения.

Основы физического здоровья и высокой жизненной активности закладываются в раннем детстве.

Среди многих факторов, оказывающих влияние на здоровье детей, по интенсивности воздействия первое место занимают физическая культура и степень упорядоченности режима дня.

Возможности использования физических упражнений неизмеримо шире, чем только укрепление здоровья ребенка, гармоничное развитие его тела и двигательных способностей. Физические упражнения способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности, т. к. концентрированное возбуждение, связанных с работой мышц, ведет к активному торможению центров, имевших значительную нагрузку в процессе умственной работы.

Однако физкультурные занятия, предусмотренные программой физического развития дошкольников, не могут восполнить дефицит двигательной активности. Таким образом, возникает необходимость введения в учебно-воспитательный процесс различных форм физической деятельности.

Цель детского сада – гармоничное развитие ребенка, способствующее реализации творческого и интеллектуального потенциала и эффективной подготовке к школе на фоне высокого уровня здоровья.

Задачи:

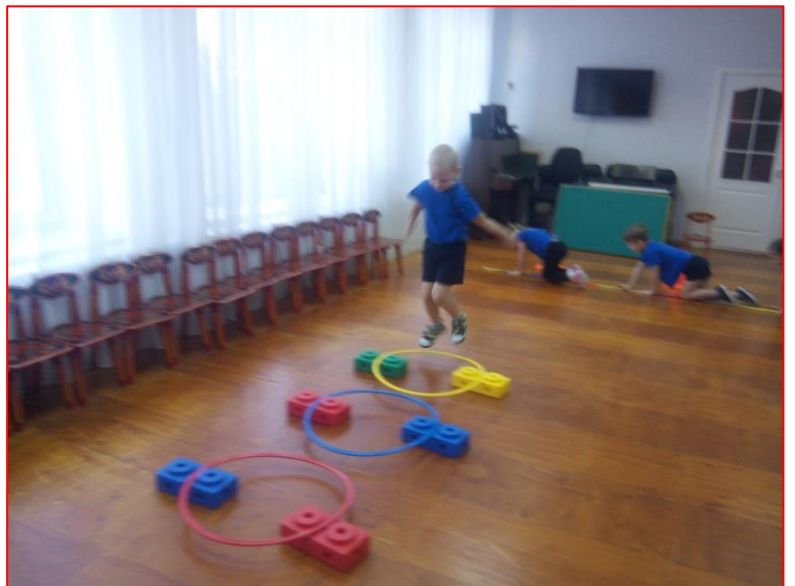
1. укрепление здоровья детей в условиях повышенных интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, закаливание, функциональное совершенствование и работоспособности ребенка;
2. оптимизация жизнедеятельности дошкольников средствами физической рекреации;
3. создание условий развития способностей детей с целью их эффективной подготовки обучению в школе;
4. формирование представлений о здоровом образе жизни.
5. Формировать двигательные умения и навыки;
6. Развивать физические качества.

Пути реализации:

Физкультурные занятия в зале – 2 раза в неделю. Направленные на развитие координации движений, пространственных представлений, чувства ритма и т. д.







Физкультурные занятия на улице – один раз в неделю. Естественные силы природы усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий физическими упражнениями на воздухе у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, повышения приспособленности организма к повышенной и пониженной температуре. Особое влияние на совершенствование функциональных систем организма и закаливание ребенка оказывает проведение физкультурных занятий на свежем воздухе в зимнее время. В условиях холода совершенствуется терморегуляционная функция, понижается чувствительность к нему, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний. Помимо благоприятного воздействия холодного воздуха на здоровье отмечается повышение эффективности тренировок, что объясняется высокой двигательной активностью детей, которая достигается путем использования фронтального и группового метода организации. Спортивные виды физических упражнений предполагают начальное ознакомление детей с азбукой спорта. Они рассматриваются как средство активного отдыха детей на прогулке в зимнее время.

Занятия на свежем воздухе





Занятия в парке



Спортивная секция – «Студия фитнеса» - проводится 2 раза в неделю.

Цель физической деятельности по программе дополнительного образования: создать оптимальные условия для полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей путем повышения активности органов и систем в сочетании с другими формами и средствами оздоровления.

Задачи:

1. Содействовать полноценному физическому развитию и оздоровлению организма ребенка посредством овладения комплексами физических игровых упражнений с учетом индивидуальных характеристик и возможностей здоровья.

2. Формировать представления детей о разнообразных способах укрепления организма с учетом особенностей Среднего Урала, народных традиций оздоровления.

3. Совершенствовать двигательные умения, работу органов и систем организма ребенка посредством комплексов специальных упражнений, повысить уровень физической подготовленности воспитанников с учетом индивидуальных особенностей и возможностей здоровья.

Содержание программы включает комплексы спортивных упражнений коррекционной гимнастики, направленных на профилактику нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата и плоскостопия, содействующих оздоровлению организма.

Комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, упражнения самомассажа, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации детей к началу деятельности или как отвлекающие упражнения.

Также в содержание физической деятельности по программе дополнительного образования включены упражнения специального воздействия. Они направлены на коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы.

Содержание физической деятельности направлено на освоение дошкольниками основ ЗОЖ, на развитие их физических качеств.

Каждый курс занятий по программе «Умная гимнастика» начинается и завершается в присутствии родителей, а так же последнее занятие каждого месяца проходит совместно с родителями, которые знакомятся с методикой выполнения упражнений.

Для мотивации двигательной активности и воспитания интереса в содержание деятельности также включены следующие *игровые комплексы двигательных упражнений:*

Комплекс «Игроритмика» является основным, развивающим чувство ритма и двигательные способности занимающихся. В него включены специальные упражнения для согласования движений с музыкой и игры.

Комплекс «Игрогимнастика» - основа для эффективного формирования физических умений и навыков. В него включены упражнения на расслабление и укрепление мышц, дыхательные упражнения.

Упражнения «Игропластика» основываются на традиционной методике развития мышечной силы занимающихся. В них используются элементы древних гимнастических упражнений стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Комплекс «Игровой самомассаж» - основной в оздоровлении детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Использование данных упражнений дают возможность ребенку покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу.

Акробатические упражнения. Группировки в положении лежа и сидя, перекаты вперед – назад. Из упора приседание и переход в положение, лежа на спине. Сидеть ноги врозь широко, равновесие на одной ноге с опорой и без, акробатические упражнения в образно-двигательных формах.

Фитбол – гимнастика. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.





спортивные упражнения в сочетании с дыхательными



Дыхательные упражнения



Открытые занятия по физической культуре.



Спортивные праздники за пределами детского сада - Туризм - одна из форм физического воспитания детей, который обладает всеми необходимыми компонентами для сохранения и укрепления здоровья. Это общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Мы выходим с детьми и их родителями в лес, парк, к озеру.

Цель – оздоравливать организм, прививать навыки ориентировки на местности, умение разбираться в карте-схеме маршрута, знакомить с родным краем, воспитывать любовь к родной природе, земле.

Праздник «Картошки» в лесопарковой полосе.

Цели: закрепить навыки двигательной активности, полученные на физкультурных и музыкальных занятиях; формировать положительные эмоции, раскрывать творческие способности детей.

Задачи:

- Закалывать детей во время проведения праздника на свежем воздухе;
- Создавать положительные эмоции у детей и взрослых;
- Закреплять двигательные навыки в основных движениях и подвижных играх;
- Развивать у детей ловкость, быстроту, скоростно-силовые качества;
- Пробуждать интерес к физкультурным и музыкальным занятиям посредством создания сюжетно-игровых ситуаций;
- Воспитание нравственно-волевых черт характера.





Спортивное развлечение совместно с родителями

Цель физкультурных занятий совместно родители и дети - формировать двигательные навыки и умения у детей и педагогическое просвещение родителей, дать возможность родителям заниматься физкультурой вместе с детьми; создать атмосферу радости от совместной двигательной деятельности, снизить дефицит общения. Отличительная особенность совместных занятий детей и взрослых состоит в том, что взрослые помогают инструктору, а каждый из них – тренер своего ребенка. В результате отмечается повышение активности занимающихся и высокая эффективность занятий;

физкультурные праздники и развлечения;

Главная цель спортивных праздников, досугов – удовлетворить природную потребность детей в движении, воспитывать желание систематически заниматься физкультурой и спортом, приобщать к здоровому образу жизни, формировать основы праздничной культуры.

Такие праздники укрепляют взаимоотношения взрослых и детей, наполняют их теплотой, пониманием, способствуют повышению авторитета родителей. Участие в соревнованиях вырабатывает интерес к физическим упражнениям, формирует выносливость, ловкость, решительность. Учат детей оценивать свои возможности и управлять своим поведением.

Спортивное развлечение

«Февромарт»

28 февраля прошло спортивное развлечение на территории парка им. Лесоводов России. Развлечение было посвящено праздникам 23 февраля и 8 марта.









Совместная деятельность дети и родители:

Цель физкультурных занятий совместно родители и дети - формировать двигательные навыки и умения у детей и педагогическое просвещение родителей, дать возможность родителям заниматься физкультурой вместе с детьми; создать атмосферу радости от совместной двигательной деятельности, снизить дефицит общения. Отличительная особенность совместных занятий детей и взрослых состоит в том, что взрослые помогают инструктору, а каждый из них – тренер своего ребенка. В результате отмечается повышение активности занимающихся и высокая эффективность занятий;

«Дружно в Здравнице живем»



Вместе с мамой, вместе с папой с физкультурой дружу



Будем в Армии служить



Папа – гордость моя



Спортивный праздник к дню мам



Туризм - одна из форм физического воспитания детей, который обладает всеми необходимыми компонентами для сохранения и укрепления здоровья. Это общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Мы выходим с детьми и их родителями в лес, парк, к озеру.

Цель – оздоравливать организм, прививать навыки ориентировки на местности, умение разбираться в карте-схеме маршрута, знакомить с родным краем, воспитывать любовь к родной природе, земле.

Поездка на «Оленьи ручьи»

