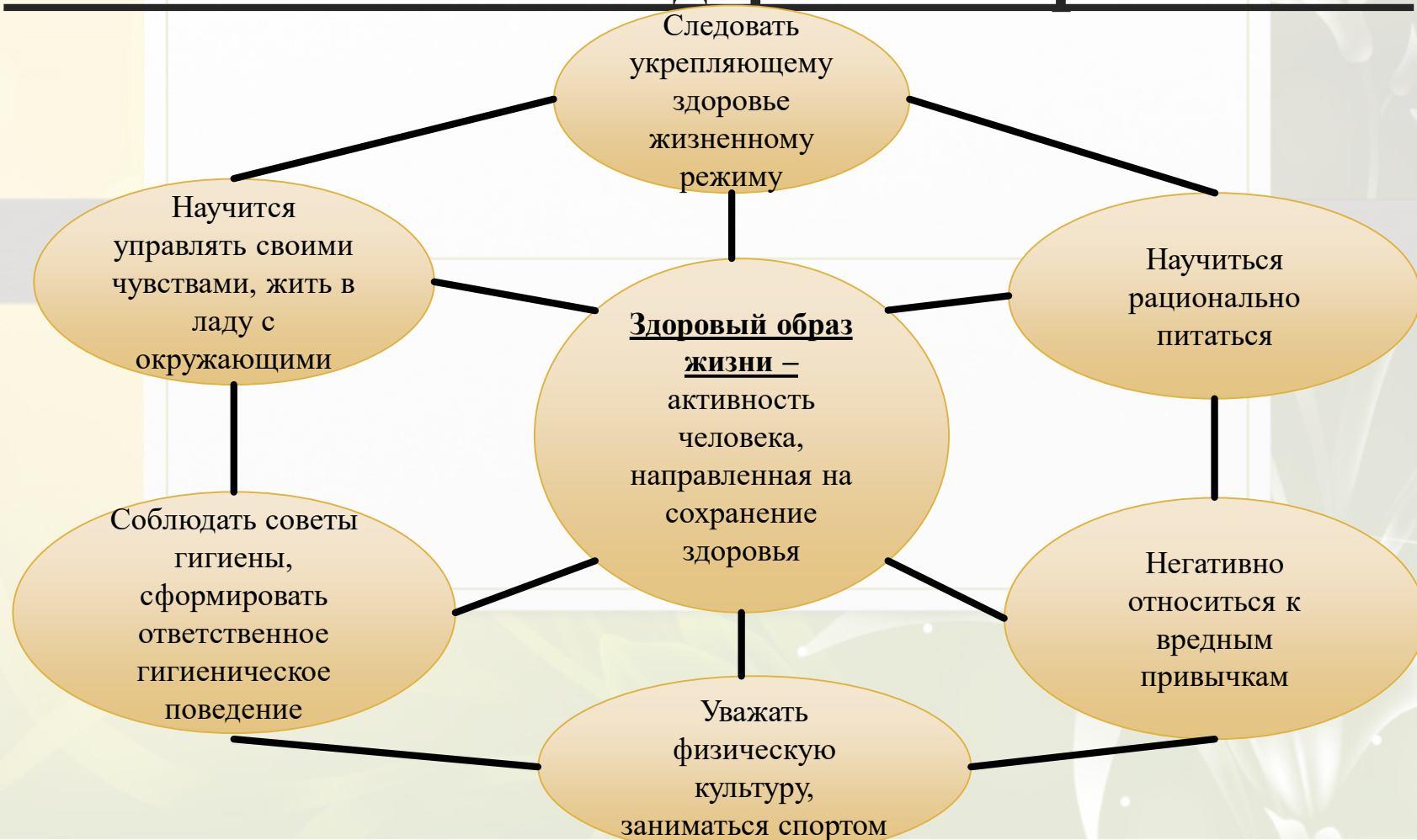


Физкультурно – оздоровительная работа в детском саду

Подготовила учитель по физической культуре:
Масленникова Мария Александровна

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них здорового образа жизни.

Основные аспекты здорового образа жизни



Задачи

- 1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.**
- 2. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом безопасном образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.**
- 3. Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях жизнедеятельности.**
- 4. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях и мотивациях физических упражнений.**
- 5. Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.**
- 6. Помочь педагогам и родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, формировать у них мотивацию к здоровому образу жизни.**
- 7. Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.**

Для реализации задач физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ созданы следующие условия:

Спортивная площадка



Физкультурный зал



Спортивные уголки в группе



Помещения бассейна



План оздоровительных мероприятий на год:

- 1. Утренняя гимнастика /ежедневно в течении года/**
- 2. Гимнастика после сна /ежедневно в течении года/**
- 3. Дыхательная гимнастика**
- 4. Точечный массаж**
- 5. Воздушные ванны /перед сном, после сна/**
- 6. Физкультурные занятия /2 раза в неделю/**
- 7. Пальчиковая гимнастика**
- 8. Закаливание солнцем, водой /в летний период/**
- 9. Профилактика плоскостопия /ежедневно/**
- 10. Профилактика осанки детей /ежедневно/**
- 11. Физкультминутки /ежедневно/**
- 12. Подвижные игры /ежедневно/**
- 13. Прогулки /в теплое время года/**
- 14. Физкультурные досуги /раз в месяц/**
- 15. Физкультурные праздники /2 раза в год/**
- 16. Работа с родителями по профилактике оздоровительных мероприятий в течении года.**

Спортивная форма:



Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться!

**А в одежде повседневной,
заниматься даже вредно!**

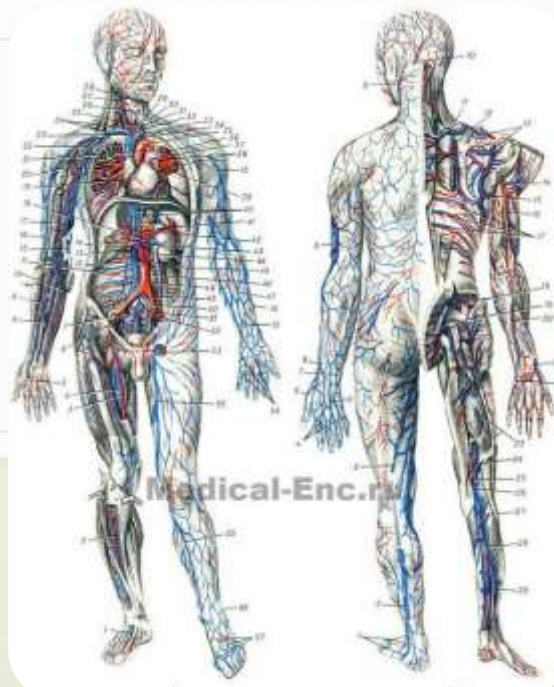
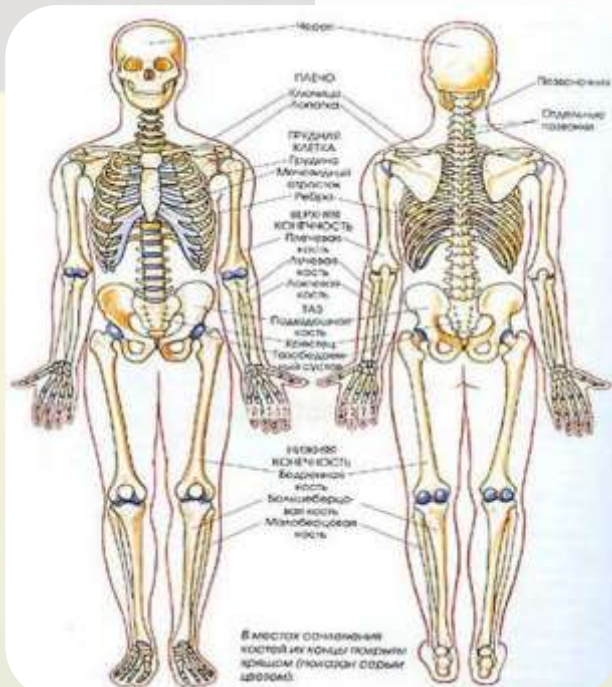


Польза плавания

Плавание — одно из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития ребенка.



- Улучшение работы органов кровообращения и дыхания.
- Естественное средство массажа кожи и мышц
- Очищение потовых желез
- Активизация кожного дыхания и обильный приток крови к периферическим органам.



Общие задачи:

- Ознакомление со свойствами воды и преодоления чувства боязни её.
- Обучение передвижению по дну бассейна различными способами на различной глубине.
- Обучение погружению в воду и открытие в ней глаз.
- Обучение дыханию в воде (выдохи в воду).
- Обучение держанию тела на поверхности воды на груди и на спине.
- Обучение скольжению в воде на груди и на спине.
- Обучение координационным возможностям в воде, выполнение простейших движений в воде руками и ногами во время скольжения.
- Обучение облегченным способам плавания.
- Обучение спортивным способам плавания.

Возрастные задачи:

Средняя группа - Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в неё, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, а так же научить кратковременно, держаться и скользить на воде. Длительность занятия 20 минут.

Старшая группа - то же, что и в средней группе, а так же более уверенно держать на воде, скользить на воде, научить выдоху в воду, пытаться плавать облегченным способом. Длительность занятия 25 минут.

Подготовительная к школе группа - то же, что и в старшей группе, а так же уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, плавать облегченными способами, делать попытки плавать одним из спортивных способов плавания. Длительность занятия 30 минут.

ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ



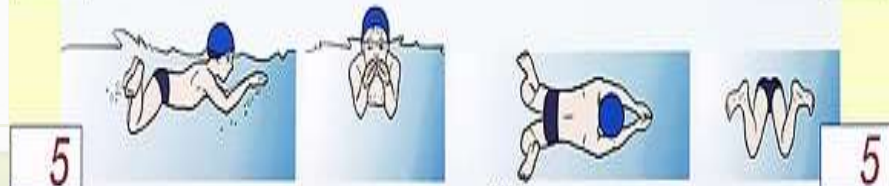
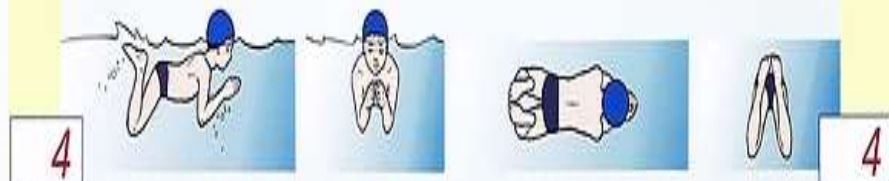
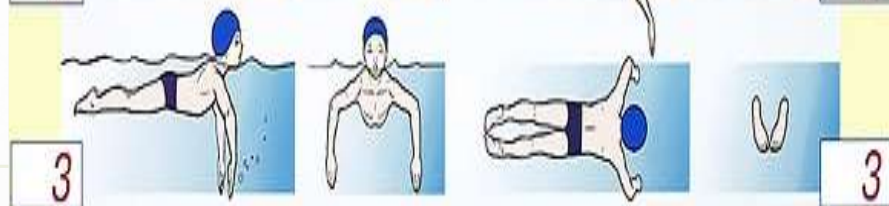
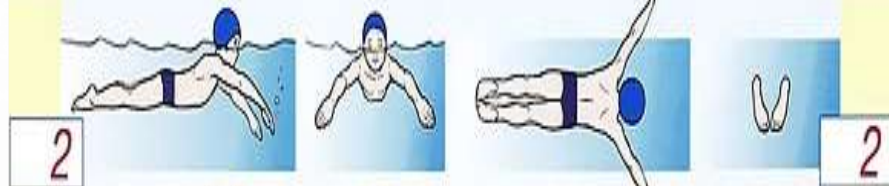
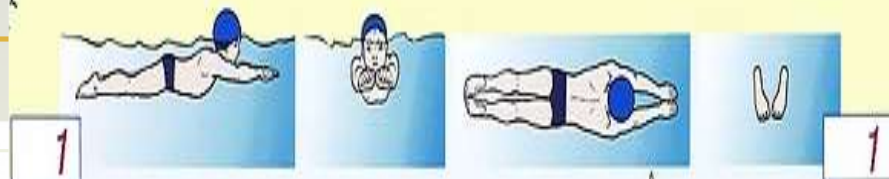
ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДИ



ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ ДЕЛЬФИН



ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ БРАСС



Благодарим за внимание!