

Система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ Васильевский детский сад

Полноценное развитие воспитанников невозможно без физического воспитания. В связи с этим физкультурно-оздоровительная работа в детском саду имеет большое значение, как для укрепления здоровья, так и для формирования двигательных умений и навыков, являющихся значимыми компонентами в познавательном и эмоциональном развитии воспитанников.

Формы работы	Содержание	Условия организации	
<p><u>Утренняя гимнастика</u></p> <p>Цель проведения: повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная гимнастика 2. Гимнастика из набора подвижных игр. 3. Гимнастика с речитативом. 4. Оздоровительный бег 5. Гимнастика на музыкальном материале. 	<p>В спортзале. В летний период –на свежем воздухе.</p>	<p>Ежедневно, перед завтраком</p>
<p><u>Занятия по физической культуре</u>- это основная форма организованного систематического обучения детей физическим упражнениям</p>	<p>Упражнения подбираются в зависимости от задач, от возраста, физического развития, состояния здоровья детей, физкультурного оборудования. Виды занятий- традиционное, сюжетно-игровое, из набора подвижных игр, тренировочное и др. Используются формы занятий с включением подвижных игр, упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту, праздники, развлечения.</p>	<p>В спортзале, на свежем воздухе, на игровой площадке</p>	<p>3 раза в неделю</p>
<p><u>Подвижные игры</u></p>	<p>Используются различные виды игр</p>	<p>В группе, в спортзале, на свежем воздухе</p>	<p>ежедневно</p>
<p><u>Двигательные разминки</u> (физминутки, динамические паузы)</p>	<p>Варанты: Упражнения на развитие, ритмические движения, упражнения на внимание и координацию движений; упражнения на равновесие, гимнастика</p>	<p>В группе, в спортзале, на свежем воздухе</p>	<p>ежедневно</p>

	расслабления, упражнения на формирование правильной осанки.		
<u>Гимнастика после сна</u>	Используются комплексы гимнастик	В групповой комнате	ежедневно
<u>Закаливающие мероприятия</u>	Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей. Элементы закаливания в повседневной практике(умывание прохладной водой, мытьё ног после прогулки в летнее время, топтание босиком по мокрой и сухой дорожке, с использованием массажных дорожек «здоровья».	С учетом специфики закаливающего мероприятия	По плану воспитателя
<u>Индивидуальная работа в режиме дня</u>	Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования двигательной активности, предусматривается оказание помощи детям.	Устанавливается индивидуально	ежедневно
<u>Праздники, досуги, развлечения</u>	Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями.	В зале, на игровой площадке	По Образовательной программе (прил. № 4)