

Структурное подразделение муниципального автономного
общеобразовательного учреждения « Ленинская средняя
общеобразовательная школа» « Детский сад с. Ленинск»

**Физическая культура и здоровье
детей дошкольного возраста в проектной
деятельности**

с. Ленинск, 2021

Цель:

- Освоение основных двигательных действий, подготовка к физическому воспитанию в школе, профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры.

Задачи:

- **Образовательные:** Совершенствовать здоровьесберегающее пространство. Развивать двигательные умения и навыки через процесс систематического обучения новым движениям.
- Развивать физические способности в соответствии с закономерностями сенситивных периодов.
- Продолжать приобщать родителей к активной совместной работе и объединять совместные усилия по оздоровлению, воспитанию и физическому развитию воспитанников.
- **Оздоровительные:** Сохранять и укреплять здоровье детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности при помощи разнообразных форм и методов. Использовать нетрадиционные методы оздоровления воспитанников. Улучшать психоэмоциональное состояние детей.
- **Развивающие:** Развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу и выносливость).
- **Воспитательные:** Формировать интерес к занятиям физической культурой. Способствовать выработке у детей привычки соблюдения режима дня, потребности в ежедневных физических упражнениях и играх.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ:

- утренняя гимнастика
- физкультурное занятие
- физкультминутки
- подвижные игры и упражнения на прогулке
- гимнастика после дневного сна
- игры и упражнения между занятиями (динамическая пауза)
- закаливающие мероприятия
- совместные досуги с родителями
- спортивные праздники и развлечения.
- здоровое питание.

Утренняя гимнастика

- Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики.



Физкультурные занятия.

- При проведении занятий по физкультуре используем как традиционные, так и нетрадиционные формы занятий: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты на спортивных тренажёрах.





Игры, упражнения с нестандартным оборудованием.



Физкультминутки.

- Физкультминутки применяются с целью поддержания умственной работоспособности на хорошем уровне.



Подвижные игры и упражнения на прогулке.

- Подвижные игры – сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат.
- Развлечения помогают педагогу в доступной и интересной форме решать серьёзные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи. Активное участие в развлечениях обогащает детей новыми впечатлениями, даёт возможность приобрести двигательные навыки и умения.







Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам дает.
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет.

Гимнастика после дневного сна.

- После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому способствуют комплексы гимнастики после пробуждения.



Игры и упражнения между занятиями.



Закаливающие мероприятия.

- В целях оздоровления организма ребёнка во всех группах проводим различные виды закаливания. В группе раннего возраста это воздушные ванны и ходьба по корригирующим дорожкам. В младшей и средней группах добавляется дыхательная гимнастика и точечный массаж. В старших группах - массаж стопы (су-джок).



Совместные досуги с родителями.



Спортивные праздники и развлечения.

Дети показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений.



Здоровый образ жизни, здоровое питание

Здоровый образ жизни – образ жизни ребенка, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепления человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60% и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность)





Взаимодействие с семьей



Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!