



Физкультурно-
оздоровительная
работа с детьми
младшей группы №3

Задачи физкультурно-оздоровительной работы

Оздоровительные задачи:

1. **Формирование правильной осанки (своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата, формирование изгибов позвоночника, развитие свода стопы, укрепление связочном-суставного аппарата);**
2. **Развитие гармоничного телосложения;**
3. **Развитие мышц лица, рук, ног, туловища, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов**





Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика – важная составная часть физического воспитания. Занятия гимнастикой совершенствуют волевые эстетические и многие физические качества в том числе способность ребёнка согласовывать действия различных звеньев своего двигательного аппарата.

*Малыши-крепьши
вышли на зарядку!
Малыши-крепьши
делают зарядку!*



Умывание





Физкультурные занятия





Физкультурные минутки:

физические упражнения на крупные группы мышц, элементы массажа, дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, пальцев рук, плечевого пояса.

Физкультминутка – это физические упражнения длительностью 1-2 минуты, проводимые во время НОД. Цель физкультминутки – предупреждение утомления, сохранение умственной работоспособности и профилактика нарушений осанки.

Дыхательная
гимнастика



Самомассаж



Гимнастика после сна





Занятия в тренажёрном зале





Прогулки, подвижные игры

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольников. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.





Свежий воздух малышам
Нужен и полезен!
Очень весело гулять нам!
И никаких болезней!



Спортивные развлечения

В мире нет рецепта лучше –
Будь со спортом неразлучен,
Проживёшь сто лет –
Вот и весь секрет!





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!