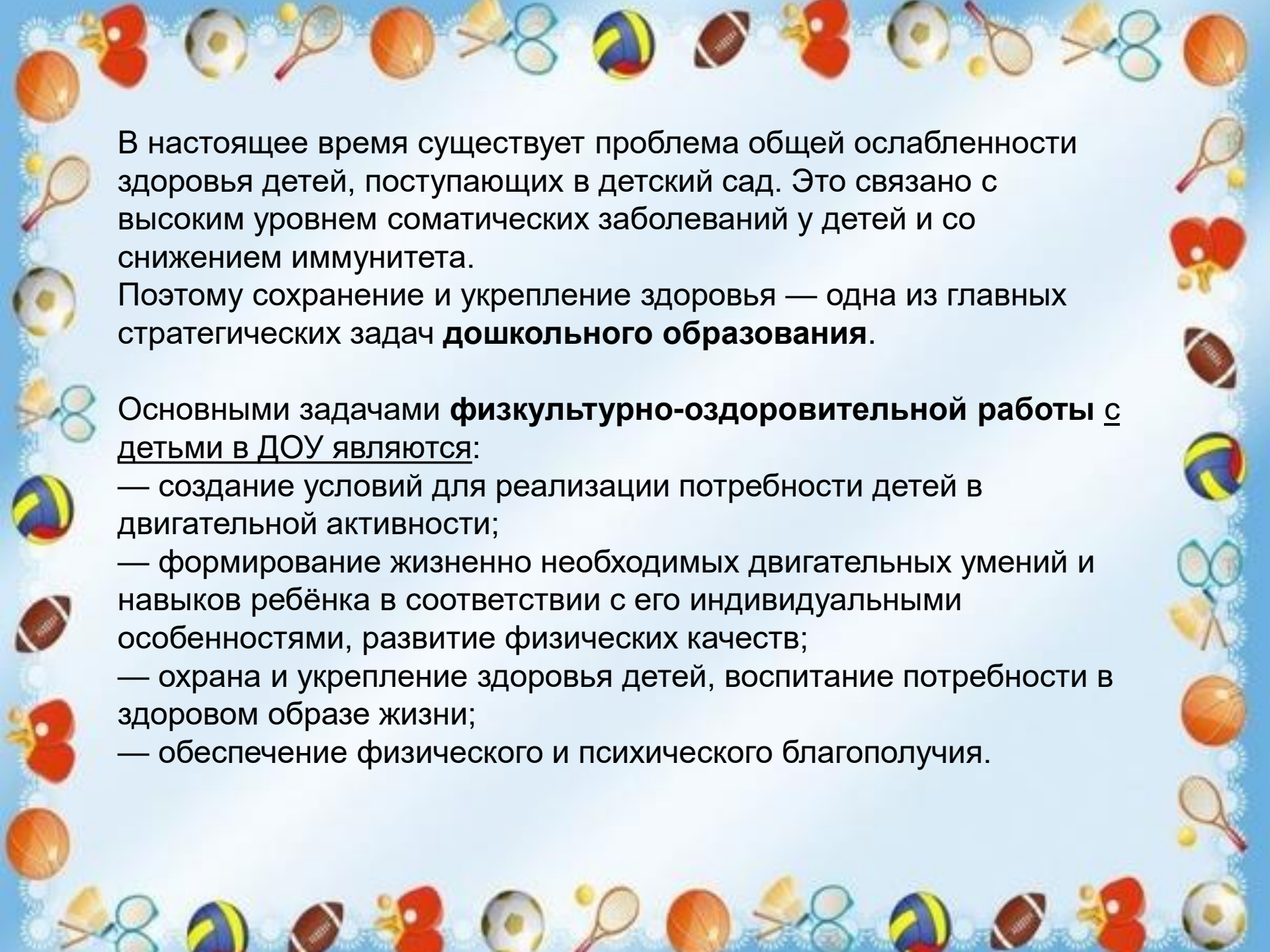
A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, basketballs, soccer balls, and American footballs, interspersed with small white flowers.

**«Физкультурно-оздоровительная
работа»
средняя группа №7**

**Подготовили воспитатели :
Микушина С.А
Святец О.Н.**

2024г.

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, basketballs, soccer balls, and American footballs, arranged in a repeating pattern along the top, bottom, and sides of the page.

В настоящее время существует проблема общей ослабленности здоровья детей, поступающих в детский сад. Это связано с высоким уровнем соматических заболеваний у детей и со снижением иммунитета.

Поэтому сохранение и укрепление здоровья — одна из главных стратегических задач **дошкольного образования**.

Основными задачами **физкультурно-оздоровительной работы с детьми в ДОУ** являются:

- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- охрана и укрепление здоровья детей, воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.

Утренняя зарядка

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима. Ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, повышение функциональных возможностей организма, закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств, формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Проводится на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий).



Занятия по физической культуре

Физкультурное занятие является основной формой физического воспитания в ДОУ. Занятия обязательны для всех детей. Они проводятся круглый год в определенные дни. Для каждой возрастной группы установлена целесообразная длительность занятий. Летом физкультура не отменяется.







MAMA & DADDY'S CLUB

Гимнастика после дневного сна

Основная цель гимнастики после дневного сна- поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений



<https://cloud.mail.ru/public/evF8/2GaqZ4pn>

[4](#)

<https://cloud.mail.ru/public/vAw3/8ST9hZG>

[nc](#)

Корригирующая гимнастика

Корригирующая гимнастика- лечебная, направленная на исправление или предупреждение дальнейшего развития деформаций опорно-двигательного аппарата и нарушений осанки.



Индивидуальная работа

Это дополнительная работа с детьми по развитию основных видов движений



Музыкально-ритмическая гимнастика

Занятия музыкально-ритмической гимнастикой повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений.



Физкультурные минутки. Игры - соревнования детей в группе.

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







Кинезиология

Кинезиология состоит из определенных упражнений для крупной и мелкой моторики, которые синхронизируют работу одновременно двух полушарий головного мозга, улучшают память, внимание, развивают моторику, речь.



- <https://cloud.mail.ru/public/GefH/GztH7fM27>
- <https://cloud.mail.ru/public/YhMX/Mmz19w3Qv>

Дидактические игры на тему «Спорт»



Много разных видов спорта.

Лыжи, санки и коньки.

И фигурное катанье,

Выбирай, что хочешь ты.

Нужно спортом заниматься.

И здоровье укреплять.

Олимпийские резервы.

Обещаем пополнять.

Пальчиковая гимнастика

Направленность воздействия упражнений на восстановление работоспособности кистей и пальцев рук; на расслабление мышц. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.



- <https://cloud.mail.ru/public/L3nM/fy7DyRqDj>

Дыхательная гимнастика

Цель дыхательной гимнастики – укрепить дыхательные органы, насытить клетки организма кислородом, не допустить заболеваний, возникающих из-за гипоксии.

Гимнастика также оказывает благотворное влияние на психику, успокаивает и расслабляет.



Спортивные праздники и развлечения

Спортивные праздники и развлечения способствуют: приобщению к физической культуре и к спорту; совершенствованию движений; воспитанию таких черт характера, как дисциплинированность, коллективизм, уважительное отношение к другим детям.



Прогулки. Подвижные игры.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. 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.





Будьте здоровы!