

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Детский сад комбинированного вида № 20» г. Курска

Консультация для воспитателей на тему:

**«Физкультурно-оздоровительная работа
в контексте ФГОС ДО»**

**Подготовила:
инструктор по физической культуре
Риттер К.Ю.**

Курск 2021

«Физкультурно-оздоровительная работа в контексте ФГОС ДО»

Физкультурно-оздоровительная работа это комплекс мероприятий, проводимых сотрудниками образовательного учреждения, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья и оздоровление организма ребенка.

Формы ФОР с детьми для реализации поставленных задач

В соответствии с ФГОС ДО цель физкультурно – оздоровительной работы реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, учебной, художественной, двигательной, элементарно-трудовой.

Организованная образовательная деятельность по физическому развитию является основной формой физического воспитания дошкольников, обязательной для всех детей, проводимой круглый год, по три занятия в каждой возрастной группе.

Физкультурно – оздоровительная работа.

Утренняя зарядка.

Утренняя зарядка способствует повышению функционального состояния и работоспособности организма, увеличивает подвижность суставов, увеличивает мышечный тонус, запускает обменные процессы. Все кто делают зарядку, получают заряд бодрости и хорошего настроения.

Образовательная деятельность физическая культура.

Основная форма организованного, систематического обучения детей основным видам движений и физическим упражнениям. Форма проведения занятий традиционное, тренировочное, сюжетное (игровое, соревнование).

Физическое развитие направленно на приобретение опыта, связанного с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости, формирование правильной осанки, крупной и мелкой моторики, формирование начальных представлений о видах спорта, овладение подвижными играми с правилами, становление ценностей здорового образа жизни.

Индивидуальная работа.

Это дополнительная работа с детьми по развитию основных видов движений.

Коррекционная работа.

Коррекционно - развивающие занятия по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. В занятиях используются специальные комплексы упражнений, направленные на профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия. Упражнения на укрепление мышц голени и сводов стопы. Комплексы упражнений направленные на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Физкультурные минутки.

Ученые доказали – физкультминутки положительно влияют на мозговые процессы. Они не только активизируют деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, но и усиливают кровоснабжение органов. Улучшается также работоспособность нервной системы.

Выбранные педагогом упражнения будут зависеть от того, какие мышцы следует расслабить детям. Чаще всего выбирают простые упражнения, снимающие усталость кистей и расслабляющие глаза.

Прогулки.

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.

Гимнастика после дневного сна.

Во время сна все процессы в организме замедляются, сразу после пробуждения у ребёнка снижена скорость реакции, чувствительность, умственная и физическая работоспособность. Для того чтобы полностью проснуться, детскому организму требуется достаточно продолжительное время.

Гимнастика после сна предназначена для того, чтобы помочь до конца не сформировавшейся и очень ранимой детской нервной системе быстрее перейти в состояние бодрствования. Основная цель гимнастики после дневного сна- поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений.

Музыкально-ритмическая гимнастика.

Наиболее популярной является ритмическая гимнастика как одна из эффективных форм повышения двигательной активности. Занятия ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений.

Логоритмика.

Логоритмика (*логоритмическая гимнастика*) – это система упражнений, заданий, игр на основе сочетания музыки, движения, слова, направленная на решение коррекционных, образовательных и оздоровительных задач.

Основные задачи логоритмики:

- расширение лексического запаса;
- развитие слухового внимания и зрительной памяти;
- совершенствование общей и мелкой моторики;
- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью и с музыкой;
- развитие мелодико-интонационных и просодических компонентов, творческой фантазии и воображения.

Пальчиковая гимнастика.

Игры с пальчиками развивают не только ловкость и точность рук, но и мозг ребенка, стимулируют творческие способности, фантазию и речь. Целью занятий по развитию ловкости и точности пальцев рук является развитие взаимосвязи между полушариями головного мозга и синхронизация их работы.

Пальчиковые игры влияют на пальцевую пластику, руки становятся послушными, что помогает ребенку в выполнении мелких движений, необходимых в рисовании, а в будущем и при письме. Ученые рассматривают пальчиковые игры, как соединение пальцевой пластики с выразительным речевым интонированием. А это значит, что пальчиковая гимнастика влияет не просто на развитие речи, но и на ее выразительность, формирование творческих способностей.

Дыхательная гимнастика.

С помощью дыхательной гимнастики ребенок оздоровится, будет дышать полной грудью. Дыхательные упражнения - эти упражнения просто необходимы детям, часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое, развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Подвижные игры.

Подвижная игра – это эмоциональная деятельность детей, которая связана с выполнением основных движений. Подвижная игра является упражнением, посредством которого, ребенок готовится к жизни. Это незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры создаются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся двигательных навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование качеств личности. В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм с правилами отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Подвижные игры оказывают оздоровительное воздействие на организм ребенка –он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле, увертывании и т. д. При этом активизируются дыхание, обменные процессы в организме, это, в свою очередь, оказывает плодотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Подвижные игры как средство физического воспитания способствуют оздоровлению ребенка благодаря проведению подвижных игр на свежем воздухе, а также активизируют творческую деятельность, самостоятельность, проявления раскованности, свободы в игровых задачах. Как метод физического воспитания подвижная игра способствует закреплению и совершенствованию движений ребенка.

Закаливание.

Оздоровительные силы природы, как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся, как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (*солнечные, воздушные ванны и водные процедуры*).

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т. е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма.

Вывод:

Физическое развитие детей является одним из ведущих компонентов, условий воспитания интереса к физической культуре у детей, систематические занятия физической культурой и спортом способствуют сохранению психического, физического, социального здоровья детей.