

## Гимнастика пробуждения как один из компонентов оздоровительной работы

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние годы приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России.

Утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения в детском саду – это важные кирпичики в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении.

Составляя комплексы упражнений для гимнастики после сна, мы включаем щадящие элементы и процедуры, не имеющие ограничений и противопоказаний. В комплекс упражнений добавляем дыхательные и звуковые элементы, пальчиковую гимнастику, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, самомассажа, психогимнастика



В системе физкультурно-оздоровительной работы ДОУ прочное место занимают физкультурные праздники, спортивные праздники, спортивные досуги, дни и недели. Дни здоровья проводятся каждый месяц и имеют следующую общую тематику:

- «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»;
- «Режим – залог здоровья»;
- «Через движение к здоровью»;
- «Веселые здоровячки»;
- «Здоровое питание»;
- «Гигиена, чистота залог здоровья и красоты»;
- «Нет» – вредным привычкам»;

Автор:  
инструктор по физической  
культуре  
Султанбекова  
Юлия Владимировна

## В здоровом теле – здоровый дух!

Важность физического воспитания подрастающего поколения актуальна в аспекте укрепления здоровья детей, и всестороннем развитии личности.

**Образовательная область «Физическая культура»** направлена на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Связь с другими образовательными областями:**

- **«Здоровье»** - воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- **«Художественное творчество»** - развитие мелкой моторики.
- **«Познание»** - сенсорное развитие, формирование целостной картины мира, расширение кругозора в сфере активного образа жизни и самостоятельной двигательной деятельности, формирование умения ориентироваться в пространстве.
- **«Здоровье»** - воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни



# Утренняя гимнастика – система специально подобранных упражнений,

*«Утренняя зарядка – лучшая разрядка»*

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой.



Подвижная игра - двигательная деятельность, основным содержанием которой является выполнение движений в изменяющихся условиях. В отличие от сюжетно-ролевых игр содержание большинства подвижных дается в готовом виде. Основной целью деятельности детей в подвижной игре является решение двигательной задачи. Структура игры регламентируется правилами. Правила четко формулируются с самого начала, и им должны подчиняться все участники. Правила определяют время выполнения двигательных действий и требования к их точности. Овладеть правилом - значит овладеть своим поведением, научиться управлять им. Одна из характерных особенностей подвижных игр - стремление к результату. Ребенок испытывает радость от удовлетворения потребности в движении, от эмоциональной атмосферы игры, однако особый эмоциональный подъем вызывает достижение реального, наглядного положительного результата - выигрыша.