

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ.

### **1. Задачи физического воспитания дошкольников.**

1. Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.

2. Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.

3. Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

### **2. Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами:**

1. Полноценное питание детей.

2. Закаливающие процедуры.

3. Развитие движений.

4. Гигиена режима.

#### Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;

- калорийность питания, ежедневное соблюдение норм потребления продуктов;

- гигиена приема пищи;

- индивидуальный подход к детям во время питания;

- правильность расстановки мебели;

**Закаливание** обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития организма ребенка.

#### Основные факторы закаливания:

- закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня;

- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;

- закаливание проводится на положительном фоне и при тепловом комфорте организма ребенка.

#### В ДОУ проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- облегченная одежда для детей в ДОУ;

- соблюдение сезонной одежды на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья;

- соблюдение температурного режима в течении дня;

- дыхательная гимнастика после сна.

#### Развитие движений.

**Физическое воспитание** оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребенка, ход его

физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

- повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствование реакций терморегуляции и закаливание организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышение физической работоспособности;
- повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

**Основные принципы организации физического воспитания в ДОУ**

1. Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья
2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений для повышения выносливости .
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья

Формы организации физического воспитания:

- Физкультурные занятия в зале и на спортивной площадке;
- физкультминутки;
- спортивные игры;
- утренняя гимнастика;
- индивидуальная работа с детьми;

Гигиена режима:

1. Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.
2. Рациональное построение режима дня
3. Охрана жизни и деятельности детей
4. Санитарно-просветительная работа (с сотрудниками и родителями)
5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
6. Воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:
  - привитие стойких культурно-гигиенических навыков
  - обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи
  - формирование элементарных представлений об окружающей среде
  - формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям

## Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Сроки	Ответственные
1	Обеспечение здорового ритма жизни	1.шадающий режим (адаптационный период) 2.гибкий режим 3.организация микроклимата и стиля жизни группы	постоянно	Ст.м\с, воспитатели
2	Физические упражнения	1. утренняя гимнастика 2. физкультурно-оздоровительные занятия 3. подвижные и динамичные игры 4. профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и т.д.) 5. спортивные игры	постоянно	Воспитатели, ст.м\с
3	Гигиенические и водные процедуры	1. умывание 2. мытье рук по локоть 3. игры с водой и песком 4. обеспечение чистоты в группах 5. мытье ног	В течение лета	Воспитатели, ст.м\с
4	Свето-воздушные ванны	1. проветривание помещений сквозное 2. сон при открытых фрамугах 3. прогулки на свежем воздухе 2 раза в день 4. обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	ежедневно	Воспитатели, Ст.м\с
5	Активный отдых	1. развлечения и праздники на воздухе 2. игры и забавы 3. дни здоровья	В течение лета	Воспитатели, муз.руководитель
6	Диетотерапия	1. рациональное питание	ежедневно	Ст.м\с, повар, завхоз
7	Светотерапия	1.обеспечение светового режима 2. световое сопровождение среды и учебного процесса	постоянно	воспитатели
8	Музыкотерапия	1.музыкальное сопровождение режимных моментов 2.музыкальное сопровождение занятий 3.музыкальная и театрализованная деятельность	постоянно	Муз.руководитель, воспитатели

9	Здоровьесберегающие процедуры	1.босохождение 2.игровой массаж 3. дыхательная гимнастика 4. хождение по коврикам, дорожкам здоровья	В течение лета	Воспитатели, ст.м\с
10	Стимулирующая терапия	1. Чесночные медальоны 2. Витаминизация третьего блюда	постоянно	Ст.м\с, повара, воспитатели
11	Пропаганда ЗОЖ	Организация консультаций, бесед, развлечений, встреч с героями сказок	постоянно	Воспитатели

