

Консультация для родителей:

«Комплексный подход

к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОО».

Подготовила:

Отто Елена Анатольевна

Инструктор по физической культуре

В настоящее время одной из наиболее глобальных проблем является состояние здоровья народонаселения. Здоровье детей – богатство нации. Коль здоровье – богатство, то его необходимо воспроизводить, увеличивать, а не просто сохранять. Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура, двигательная активность. Проблема оздоровления детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива.

В нашем детском саду одна из главных задач – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья, поэтому коллективом проводятся разнообразные мероприятия, которые помогают в оздоровлении ребенка.

Двигательный режим в детском саду начинается с утренней гимнастики, которая направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков. Простые упражнения помогают убрать напряжение, снимают умственную усталость. После интенсивных двигательных нагрузок включаем дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабые, поэтому такие упражнения очень полезны. После гимнастики дети моют лицо, шею, руки, что служит закаливающей процедурой.

Физкультурное занятие - это ведущая форма организованного систематического обучения детей двигательному умению и навыкам. В неделю планируется три физкультурных занятия, форма детей облегченная. Дети с удовольствием ходят на занятия, а самое любимое – круговая тренировка по типу непрерывного двигательного упражнения на развитие выносливости. Круговая тренировка предполагает применение достаточного количества оборудования, инвентаря, что обеспечивает высокую моторную плотность при одновременном участии всех детей группы.



Физкультурное занятие несет в себе определенную «оздоровительную дозу» в виде физической нагрузки. Пользу дает только та нагрузка, которую можно назвать оптимальной, то есть физиологически обоснованной. Весной, летом, осенью и зимой, если позволяют погодные условия, занятия проводятся на свежем воздухе, для этого у нас имеется специальная спортивная площадка.

Прогулки проходят два раза в день с подвижными играми, которые в большей степени, чем все другие формы физической культуры, соответствуют потребностям растущего организма в движении. Игра всегда связана с личной инициативой, творчеством, фантазией, вызывает эмоциональный подъем, а потому всегда желанна.

В оздоровительную бодрящую гимнастику после сна входят упражнения на осанку, для профилактики плоскостопия, для глаз и дыхательные упражнения. В каждой группе имеются массажные дорожки, сделанные воспитателями.

Один раз в неделю проводится работа в объединении «Гимнастика», «Крепыши» по профилактике плоскостопия и сколиоза. В течение года воспитанники среднего и старшего дошкольного возраста посещают занятия в объединении «Школа мяча». Занятия направлены на укрепление физического и психического здоровья детей, удовлетворение потребности в движениях, развитие координации и мелкой моторики рук, глазомера, ловкости, внимания.



В наши дни дети крайне редко видят должный пример для подражания со стороны близких ему взрослых. Мы проводим спортивные праздники-досуги «Мама, папа, я – спортивная семья», «Дорожная азбука», «Мой папа самый лучший». Родители всегда имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии, могут наблюдать закаливающие мероприятия.

Традиционным для наших воспитанников является участие в городских спартакиадах «Полярный олененок», «Спортивная семья – здоровая Россия», «Спорт – альтернатива пагубным привычкам», которые проводятся в тесном сотрудничестве с ДСШ «Олимп». Ежегодно на базе детского сада проходят спортивные праздники «День военно-воздушных шариков», «Когда я подрасту, я тоже в армию пойду», посвященные празднованию Дня защитника Отечества, а также мероприятия с участием воспитанников Детской спортивной школы «Фестиваль друзей» с целью пропаганды здорового образа жизни.

Проводим анкетирование родителей, родительские собрания «Школа молодых родителей». Проводятся «Дни здоровья», в которых участвуют дети, родители, сотрудники всего коллектива.

Двигательный режим насыщен играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми.

Летняя оздоровительная работа представляет собой комплекс мероприятий. В режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе. К закаливающим мероприятиям добавляется обливание ног водой, ходьба по траве.

