

## ЭКРАН

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ДОУ.



**Основными** задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

- Охрана и укрепление здоровья детей;
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями,

развитие физических качеств;

- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни, специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные и подвижные игры, развивающие упражнения).

Для того чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка свою работу я строю по нескольким **направлениям**:

- Создаю условия для физического развития и снижения заболеваемости детей;
- Повышаю педагогическое мастерство и деловую квалификацию;
- Комплексно решаю физкультурно – оздоровительные задачи в контакте с медсестрой, воспитателями и специалистами ДОУ;
- Воспитываю здорового ребёнка совместными усилиями с семьёй.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия. Во всех группах созданы условия физического развития, где располагаются различные физкультурные пособия и оборудование, в том числе для профилактики

плоскостопия. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении. Участок ДОО огорожен, много зелени. Игровые площадки оборудованы. Имеются песочницы, лесенки горки, качели, карусели. На участках имеется свободное пространство для подвижных игр. Также на территории ДОО имеется площадка для проведения спортивных мероприятий и физкультурных занятий на воздухе.

В целях оздоровительной и лечебно – профилактической работы с детьми мной была разработана система профилактической и коррекционной работы.

**Система профилактической и коррекционной работы** по оздоровлению дошкольников включает:

- Креативная гимнастика на коррекцию эмоциональной сферы;
- Релаксационные упражнения с использованием музыки (музыкотерапия);
- Детский игровой массаж;
- Дыхательная гимнастика;
- Бодрящая гимнастика после сна;
- Кинезиологическая гимнастика;
- Профилактика плоскостопия и нарушений осанки;
- Дозированный оздоровительный бег на воздухе
- Профилактика нарушений зрения;
- Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, пальчиковая гимнастика, массаж ушных раковин).

В теплое время года используются закаливающие процедуры:

- Босохождение;
- Полоскание горла прохладной водой;
- Мытьё рук по локоть прохладной водой;
- Обмывание ног тёплой водой;
- Солевые дорожки,
- Обтирание массажной рукавичкой;
- Сон без маек.

Круглый год в пищу используются свежие фрукты, фруктовые соки, овощные салаты, свежий лук и чеснок.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому **в детском саду соблюдается:**

- Чёткая организация теплового и воздушного режима помещения;
- Рациональная не перегревающая одежда ребёнка;

- Соблюдение режима прогулок во все времена года
- Систематическое проведение утренней гимнастики и физкультурных занятий в помещении и на воздухе.

При проведении закаливающих процедур с детьми соблюдаются

#### **основные принципы:**

- Закаливающие процедуры осуществляются при условии, что ребёнок здоров;
- Не допускается проведение закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страх, плач, беспокойство);
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- Закаливающие процедуры проводятся систематично и постоянно.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений на физкультурных занятиях. Причём в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность. Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, соблюдать некоторые правила во время подвижной игры. В среднем возрасте физкультурные занятия помогают детям развить физические качества, прежде всего выносливость и силу. У детей старшего возраста физкультурные занятия формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность и т.д.

В своей работе я использую разнообразные **варианты проведения физкультурных занятий:**

- Занятия по традиционной схеме;
- Занятия состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой подвижности;
- Занятия – тренировки в основных видах движений;
- Ритмическая гимнастика;
- Занятия – соревнования, где дети в ходе различных эстафет соревнуются между командами и выявляют победителей;
- Занятия – зачёты, во время которых проводится диагностика;
- Сюжетно – игровые занятия.