

## Оздоровительная работа в детском саду.

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, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Причём, чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в нашем детском саду строится по нескольким направлениям:

создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;

повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада;

комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками;

воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

На территории детского сада имеется спортивная площадка с «полосами препятствий», гимнастическими стенкам, футбольными воротами.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической и коррекционной работы:

точечный массаж;

комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий;

гимнастика с элементами хатха-йога;

комплексы по профилактике плоскостопия;

дыхательная гимнастика;

снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин);

прогулки;

закаливание;

оптимальный двигательный режим.

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течении всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения;

рациональную не перегревающую одежду детей;

соблюдение режима прогулок во все времена года;

занятия в носках утренней гимнастикой и физкультурой.

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров;

недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);

интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;

систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей 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, обучить приёмам элементарной страховки;

в среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу);

в старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

занятия по традиционной схеме;

занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

занятия-тренировки в основных видах движений;

ритмическая гимнастика;

занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;

занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы;

сюжетно-игровые занятия.