



Организация оздоровительной работы в режиме дня с детьми дошкольного возраста.

Воспитатель. Узикова О.А.

Актуальность и цели оздоровительной работы.

Ключевые цели:

1. Повышение сопротивляемости организма к инфекциям
2. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.
3. Развитие интереса к занятиям физической культурой.



Принципы построения режима дня.

стабильность

баланс

индивидуальность

Соблюдение
временных рамок,
приучает организм к
биологическому ритму.

Учёт состояния здоровья и
адаптационных
возможностей ребёнка.

Чередование
интеллектуальных нагрузок
и
физической активности.

Утренняя гимнастика и её роль.

1 Активация	2 Дисциплина	3 Настрой
Стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшая кровоснабжение мозга.	Организует детский коллектив и подготавливает к предстоящей образовательной деятельности.	Использование музыки и игровых элементов формирует радостное настроение у детей.



Физкультурные занятия.



Виды активности:

1. Плановые занятия:
обучение основным видам движений (бег, прыжки, метание).

2. Подвижные игры:
развитие ловкости, быстроты реакции и умения работать в команде.

3. Физкультминутки:
снятие статического напряжения во время занятий.

Физкультурные занятия.

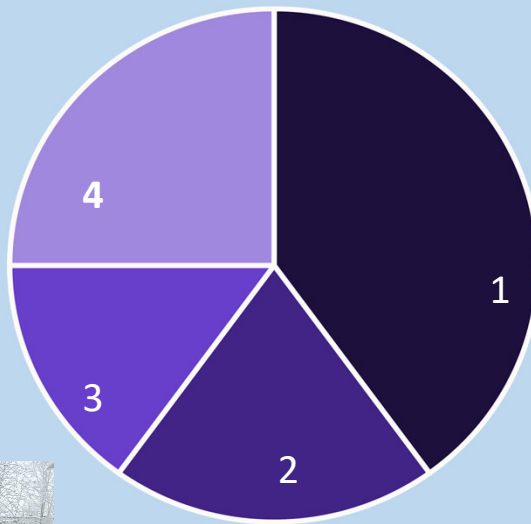


Подвижные игры, физкультминутки.



Игровая форма делает физические нагрузки незаметными и увлекательными.

Прогулка как элемент оздоровления.



1 – подвижные игры

2 - наблюдения

3 - труд

4 – самостоятельная игра

Прогулка обеспечивает естественную инсоляцию, насыщение крови кислородом и развитие познавательного интереса к окружающему миру.

Закаливающие процедуры в детском саду.



Воздушные ванны: сквозное проветривание, прогулки в любую погоду, облегчённая одежда.



Водные процедуры: умывание прохладной водой, полоскание горла, обтирание.



Ходение босиком: использование «дорожек здоровья» с различными фактурами для массажа стоп.

Организация питания и здоровье.



Сбалансированность

Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в ежедневном меню.

Витаминизация

Включение в рацион свежих овощей и фруктов.

Культура еды

Сервировка стола и обучение правилам поведения во время приёма пищи.

Взаимодействие с семьёй.



Консультации

Разъяснение важности режима, закаливания и правильного питания дома.

Фотовыставки

Объёмён опытом семейного активного отдыха и занятий спортом.

Семейные дни

Участие родителей в спортивных праздниках и досугах.

Выводы и рекомендации.

1

Контроль.

Регулярный мониторинг физического развития.



Творчество.

Внедрение нетрадиционных методов оздоровления.



Любовь.

Создание психологического комфорта для каждого ребёнка.

ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК – УСПЕШНЫЙ РЕБЁНОК!