

**Физкультурно-
оздоровительная
работа в ДОУ как один из видов
здоровьесберегающих
технологий**





Задачи :

- Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей.
- Создавать условия для своевременного и полноценного физического и психического развития.
- Развивать двигательные навыки и физические качества дошкольников.



Ежедневная систематическая работа по физическому воспитанию в ДОУ





Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня. Занятия гимнастикой совершенствуют волевые, эстетические и многие физические качества, в том числе способность ребенка согласовывать действия различных звеньев своего двигательного аппарата.



*Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам.
Пусть болезни нас боятся,
Пусть они не ходят к нам.*





Полоскание рта после приема пищи

Проводится кипяченой комнатной температуры после приема пищи

Является превосходным средством , предупреждающим заболевания зубов и слизистых полости рта. Полоскание рта проводится с 3-4 лет. Детей с 4-5 лет и старше можно приучать к полосканию горла. Ежедневное полоскание горла утром после сна и вечером перед сном чистой кипяченой водой комнатной температуры является весьма эффективным средством предупреждения ангины, разрастания миндалин и аденоидов.





Физическое развитие

является одной из основных форм проведения физкультурно – оздоровительной работы в детском саду.

Много нового и интересного узнают дети на физкультуре. Они отправляются в увлекательные путешествия , учатся помогать друг другу, вместе преодолевать препятствия , радоваться успехам товарищей.





Индивидуальная работа

Это дополнительная работа
с детьми по развитию
основных видов движений





Физкультурные минутки:

физические упражнения на крупные группы мышц, элементы массажа, дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, пальцев рук, плечевого пояса и др.

*Физминутки
нам нужны,
для детей они
важны!*





Профилактика плоскостопия.

Одно из направлений физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Хождение босиком по массажным коврикам, ребристой дорожке.





Нетрадиционные формы работы :

Су Джок терапия:

1. Массаж специальным шариком.
2. Массаж эластичным кольцом.

Су **Джок** это в первую очередь самомассаж, который не только полезен, но и очень интересен детям и положительно сказывается на самочувствии.

Применение су-**джок** массажёров способствует созданию функциональной базы для перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц и возможность для оптимальной речевой работы с ребенком, повышает физическую и умственную работоспособность детей.





Прогулки, подвижные игры

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

*Свежий воздух
малышам
Нужен и полезен!
Очень весело
гулять нам!
И никаких
болезней!...*



Вывод

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
2. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
3. Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.
4. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку не менее 2 раз в день. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры. Детей играми – оздоровим, себя омолодим.
5. Проверить дома все травмоопасные места и не допускать детского травматизма.

