

Основные направления сохранения здоровья детей

Направления физкультурно-оздоровительной работы	Профилактические мероприятия	Закаливающие мероприятия	Комментарии
Оздоровительное	<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление здоровья детей средствами физической культуры. • Развитие культурно-гигиенических умений и навыков. • Включение в деятельность детей элементов психогимнастики, настраивающих на радостное восприятие различных движений. • Вакцинация детей против инфекционных и простудных заболеваний. • Витаминизация блюд в течение всего года. • Сквозные проветривания помещений детского сада. • Организация сбалансированного питания детей. 	<ul style="list-style-type: none"> • Полоскание рта. • Умывание лица, шеи, рук до локтей прохладной водой. • Воздушные ванны после сна. • Различные виды гимнастик: дыхательная, зрительная, слуховая, пальчиковая. • «Ленивая гимнастика» после сна. • Упражнения на релаксацию в течение дня. • Ходьба по массажным дорожкам. • Ходьба по роликовым массажёрам. • Пробежки по дорожкам препятствий. 	<p>Все жизненно важные процессы в организме человека, особенно ребёнка, тесно связаны с сезонными изменениями и сменой частей суток. Подобные изменения носят циклический характер и составляют основу биологических ритмов.</p> <p>В связи с этим фактом, организации режима детей в детском саду следует уделять очень серьёзное внимание. Поэтому у нас в детском саду режим дня предусматривает разнообразные виды детской деятельности, обеспечивающие детям положительный эмоциональный фон.</p>
Воспитательное	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие качественных характеристик двигательных навыков (быстрота, ловкость, выносливость, гибкость и др.) • Формирование социально-личностных качеств ребёнка, творческой организации своих способностей. • Совершенствование красоты и грациозности двигательной сферы детей средствами образных движений 		<p>Работа в данном направлении проводится в тесном контакте с родителями и медицинским персоналом детской поликлиники.</p> <p>Содержание работы отражено в рабочих программах каждой возрастной группы в разделе «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными».</p>
Образовательное	<ul style="list-style-type: none"> • Усвоение детьми систематизированных знаний о способах и поддержке здорового образа жизни. • Развитие у детей основных видов движений у детей и двигательной активности в течение дня. 		<p>В структуру занятий физической культурой включаются элементы психогимнастики, основы безопасности жизнедеятельности. Занятия на воздухе проводятся в форме игр соревновательного и эстафетного характера.</p>

Содержание физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Направление	Мероприятия
1	Оздоровительно-профилактическая работа	<ul style="list-style-type: none"> • Комплекс оздоровительных гимнастик. • Закаливающие процедуры. • Массаж участков тела, осуществляемый ребёнком самостоятельно (легкое постукивание, поглаживание, пощипывание). • Информирование родителей о средствах иммунопрофилактики детского организма
2	Основы гигиенической культуры	<ul style="list-style-type: none"> • Умывание. • Одевание. • Уход за собственными вещами. • Культура еды.
3	Валеологическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование начальных представлений о строении тела человека, о функционировании его основных органов. • Формирование элементарных представлений о простудных и инфекционных заболеваниях. • Формирование представлений об основных правилах безопасности жизнедеятельности в различных жизненных ситуациях.
4	Основы двигательной культуры	<ul style="list-style-type: none"> • Основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, ползание, спрыгивание, подлезание). • Спортивно-игровая деятельность (народные, спортивные, занимательные подвижные игры, игры-соревнования, элементы спорта, ритмические движения).
5	Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • Комплексы утренней гимнастики. • Комплексы физминуток. • Комплексы упражнений с элементами психогимнастики.