Организация оздоровительной работы в детском саду ДОУ

**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)*.

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;
* 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 уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия и оборудование в том числе и для профилактики плоскостопия. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Площадь земельного участка составляет 2475 кв. м. Участок огорожен, озеленён. Игровые площадки оборудованы. Имеются: песочницы, лесенки, грибок, физкультурная площадка с полосами препятствий, гимнастическими стенками, футбольными воротами. На участке выделено свободное пространство для подвижных игр.

В данное время я работаю в старшей группе с детьми 5-6 лет.

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:

* Профилактика
* Точечный массаж
* Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
* Гимнастика
* Комплексы по профилактике плоскостопия
* Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
* Дыхательная гимнастика
* Снятие умственной усталости во время занятий *(релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)*
* Прогулки + динамический час

Закаливание:

* Сон без маек
* Ходьба босиком
* Полоскание полости рта
* Обширное умывание
* Оптимальный двигательный режим
* Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ
* Промывание носа мыльным раствором
* Лук, чеснок

Особое внимание в режиме дня я уделяю 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 я соблюдаю:

* Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения
* Рациональную неперегревающую одежду детей
* Соблюдение режима прогулок во все времена года
* Занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой
* Закаливание носоглотки чесночным раствором

Цель: профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах полости рта

Приготовление:

1 зубчик чеснока на 1 стакан воды.

Чеснок размять, залить охлаждённой кипячёной водой и настоять 1 час. Раствор использовать в течении 2-х часов после приготовления

Методические рекомендации:

* Применять как лекарственное средство, которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.
* Полоскать горло, кому необходимо можно капать в нос.
* Применять с 1 октября по 30 апреля ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку.

**Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам**

**Группы раннего возраста**

Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей.

* Утренняя гимнастика - 8.10
* Точечный массаж в игровой форме
* Постепенное обучение полосканию рта
* Прогулка: дневная 10.00 - 11.10; вечерняя 16.30 - 18.00
* Оптимальный двигательный режим
* «Чесночные» киндеры *(с октября по апрель)*
* Фитонциды *(лук, чеснок)*
* Сон без маек и подушек
* Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
* Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

**2 младшая группа**

* Приём детей на улице *(при температуре выше -15°)*
* Утренняя гимнастика в группе 8.15
* Точечный массаж
* Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина
* Физкультминутки во время занятий
* Физкультурные занятия *(в носках)*
* «Чесночные» киндеры
* Фитонциды *(лук, чеснок)*
* Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 16.45-18.30
* Оптимальный двигательный режим
* Сон без маек и подушек
* Дыхательная гимнастика в кровати
* Упражнения на профилактику плоскостопия
* Закаливание: Элементы обширного умывания

**Средняя группа**

* Приём детей на улице *(при температуре до -15°)*
* Утренняя гимнастика *(с мая по октябрь - на улице, с октября по апрель - в зале по графику)*
* Точечный массаж
* Полоскание полости рта после обеда
* Физкультурные занятия в зале *(в носках)*
* Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
* Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем *(с октября по апрель)*
* Чесночные «киндеры»
* Фитонциды *(лук, чеснок)*
* Прогулки: дневная 10.15 - 11.50; вечерняя 17.30 - 18.00
* Оптимальный двигательный режим
* Сон без маек и подушек
* Дыхательная гимнастика в кроватях
* Закаливание: Обширное умывание, ходьба босиком; Упражнения на профилактику плоскостопия

**Старший дошкольный возраст**

* Приём детей на улице *(при температуре до -15°-18°)*
* Утренняя гимнастика *(с мая по октябрь - на улице, с октября по апрель - в зале по графику)*
* Точечный массаж
* Полоскание полости рта после обеда
* Физкультурные занятия в зале *(в носках)*
* Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
* Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем *(с октября по апрель)*
* Чесночные «киндеры»
* Фитонциды *(лук, чеснок)*
* Прогулки: дневная 10.45 - 12.10; вечерняя 17.45 - 18.00
* Оптимальный двигательный режим
* Сон без маек и подушек
* Дыхательная гимнастика в кроватях
* Закаливание: Обширное умывание, ходьба босиком; Упражнения на профилактику плоскостопия;

**Некоторые приёмы закаливания**

**1. Обширное умывание.**

Ребёнок должен:

* Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
* Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
* Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
* Намочить обе ладошки и умыть лицо.
* Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание: Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т. д.

**2. Сон без маек.**

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

**При работе с детьми соблюдаю основные принципы закаливания:**

* Осуществляю закаливание при условии, что ребёнок здоров.
* Не допускаю проведение 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.
* Закаливаю систематично и постоянно *(а не от случая к случаю)*.

**Организация занятий**

Безусловно, особое значение в воспитании здорово ребёнка я придаю 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 я пытаюсь 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