

Система физкультурно-оздоровительной работы в детском саду с детьми дошкольного возраста (отдельно взятой 2 младшей группы).

Материал будет полезен педагогам, активно использующим здоровьесберегающие технологии в своей работе, в системе организующие профилактические и оздоровительные мероприятия.

Основными **задачами** по физическому воспитанию дошкольников являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей;
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
5. 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*).

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

Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников.

Профилактика:

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий.
2. Комплексы по профилактике плоскостопия.
3. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек.
4. Комплексы по профилактике нарушений мелкой моторики и пропедевтике нарушений речи.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин).
7. Прогулки + динамический час.
8. Закаливание: сон без маек, ходьба босиком, обширное умывание.
9. Оптимальный двигательный режим.

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ.

1. Лук
2. Чеснок.

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

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребёнка в детском саду.

Поэтому соблюдаю:

1. Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения.
2. Рациональную не перегревающую одежду детей.
3. Соблюдение режима прогулок во все времена года.
4. Занятия утренней гимнастикой и физкультурой.

Комплекс оздоровительных мероприятий.

2 младшая группа

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и бесед с родителями;
2. Утренняя гимнастика.
3. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.
4. «Чесночные» киндеры.
5. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.
6. Фитонциды (лук, чеснок).
7. Прогулка: в первую и вторую половину дня.
8. Сон без маек в летний период.
9. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна; Упражнения на профилактику плоскостопия.
10. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия.

Закаливание.

Особое внимание уделяю проведению закаливающих процедур. Поскольку закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. **Поэтому**

соблюдаю следующие правила:

1. Четкую организацию теплового и воздушного режима помещения.
2. Рациональную неперегревающую одежду детей.
3. Соблюдение режима прогулок во все времена года.
4. Занятие утренней гимнастикой и физкультурой.

При работе с детьми необходимо соблюдать основные **принципы закаливания:**

1. Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров.
2. Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства).

3. Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания.
4. Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Приёмы закаливания:

1. Обширное умывание.

Ребёнок должен:

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

Примечание.

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

2. Сон без маечек.

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 спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

3. Сухое растирание.

После утренней гимнастики, физкультурного занятия, во время гимнастики после сна воспитатель надевает на руку махровую рукавичку и растирает ребёнка. Затем варежка сбрасывается в специальную ёмкость и сдаётся в стирку.

Организация непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию.

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:**

1. Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки;
2. В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу);
3. В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому в своей работе стараюсь использовать разнообразные **варианты проведения физкультурных занятий:**

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Занятия-тренировки в основных видах движений.
4. Ритмическая гимнастика.
5. Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
6. Занятия, во время которых дети сдают физкультурные нормы.
7. Сюжетно-игровые занятия.