Муниципальное дошкольное образовательное учреждение №1 «Росинка»
 город Козьмодемьянск, Республика Марий Эл.

 **Консультация для воспитателей на тему:**

 **«Организация закаливающих,
 оздоровительных мероприятий в
 группах»**

Выполнила воспитатель
по физической культуре
1 кв. категории
Тихонова М.Н.

 г.Козьмодемьянск 2014 года

Целью оздоровительной работы в детском саду и, является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование физического развития каждого ребенка.

В систему оздоровительной работы в детском саду входят:

1.создание условий, способствующих благоприятному развитию организма;

2.организация рациональной двигательной активности детей;

3. проведение специфической (вакцинация).

Для эффективного оздоровления детей в группе, воспитатели соблюдают и выполняют санитарно-эпидемиологические нормы и правила. Система физкультурно-оздоровительной работы включает лечебно-профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

 Утренняя гимнастика /ежедневно /

Гимнастика после сна /ежедневно /

Тропа здоровья после сна/ежедневно/

Дыхательная гимнастика /2 раза в неделю/

Точечный массаж

Воздушные ванны /перед сном, после сна/

Физкультурные занятия /3 раза в неделю/

Проветривание группы, спальни / согласно графика/

Пальчиковая гимнастика /3 раза в неделю/

Закаливание водой /бассейн/

Витаминизация: соки/ежедневно/

Профилактические прививки / индивидуальный календарь прививок/

Закаливание солнцем /в летний период/

Профилактика плоскостопия /ежедневно/

Профилактика осанки детей /ежедневно/

Физкультминутки /ежедневно/

Подвижные игры /ежедневно/- 15 минут (2-4раза в день)

Прогулки /ежедневно/

Работа с родителями / проведение оздоровительных мероприятий в домашних условиях/

Одним из направлений нашей деятельности является формирование потребности у детей в здоровом образе жизни.

Дошкольники должны:

 понимать значение здорового образа жизни;

осознавать особенности функционирования организма, правила охраны органов чувств;

обслуживать себя, анализировать свои поступки и поступки других детей;

взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилища, улица) безопасна для жизни;

научиться приемам самомассажа;

усвоить и понять, какие привычки и почему представляют вред для здоровья. Как правильно вести себя в обществе.

Результат нашей работы: снижение заболеваемости. Такая положительная динамика наблюдается в связи с проведением всех оздоровительных мероприятий. Поэтому, комплексная система физкультурно - оздоровительной работы способствует укреплению здоровья детей.

Одним из важнейших условий обеспечения деятельности ДОУ по оздоровлению является организация двигательного режима для каждой возрастной группы с учетом сезона. Утренняя гимнастика и одно занятие по физической культуре проводится на свежем воздухе. Можно с уверенностью утверждать, что существующий в ДОУ режим двигательной активности способствует удовлетворению потребностей детей в движении.

Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия

Четкая организация теплового и воздушного режима в помещении (проветривание согласно графика)

Следить за рациональной одеждой детей (в групповых комнатах дети находятся в облегченной одежде, одежда для прогулок должна соответствовать времени года и характеру погоды)

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику, организовывать с детьми подвижные игры и упражнения.

Строго повторять стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи, сон, общая длительность пребывания ребенка на свежем воздухе.

Ежедневное пребывание ребенка на свежем воздухе.

Строго учитывать характер погоды при проведении подвижных игр (в теплую погоду -спокойные игры, в холодную -игры с наиболее интенсивной двигательной нагрузкой)

исключить шумные игры за 30 минут до возвращения детей с прогулки.

Обеспечить условия для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня ребенка.

Обеспечить спокойную обстановку в подготовке детей ко сну.

Специальные меры закаливания: воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями для ног, плеч, туловища, рук, на дыхание (упражнение выполнять после сна, лежа в постели).

Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после приема пищи.

В летний период: - хождение босиком по траве, земле, асфальту;

- игры детей с водой;

- все виды занятий проводить на свежем воздухе;

- использовать босохождение по нестандартному физкультурному

оборудованию.

Проводить обследование детей в группах.

Направления работы.

Первым направлением оздоровительной работы является диагностика исследования состояния здоровья детей специалистами:

осмотр детей специалистами детской поликлиники;

регулярный осмотр детей старшей медсестрой ДОУ;

осмотр детей для выявления плоскостопия;

диагностика речевого и внеречевого дыхания логопедом ДОУ;

выявление нарушений двигательной активности, координации движений на занятиях в ДОУ и беседах с родителями;

диагностирование общей физической подготовленности детей в начале и в конце учебного года.

Второе направление работы включает в себя рациональную организацию двигательной деятельности детей. К организационным условиям здесь относятся:

ежедневные циклы физкультурных занятий (традиционные, тренировочные, занятия -соревнования, самостоятельные, интегрированные с другими видами деятельности, праздники и развлечения);

занятия с использованием минитренажеров;

гимнастика после сна;

обеспечение двигательной активности детей атрибутами и пособиями;

создание необходимой развивающей среды;

строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;

проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;

занятия по формированию здорового образа жизни.

Третье направление определяет систему эффективного закаливания по ступеням, с учетом индивидуальных особенностей детей:

босохождение;

умывание;

ходьба босиком по дорожкам для профилактики плоскостопия;

рефлексотерапия;

воздушные ванны в облегченной одежде;

полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры;

гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.

Четвертое направление связано с осуществлением лечебно-профилактической работы. В его рамках проводятся следующие мероприятия:

контроль дыхания на физкультурных занятиях;

контроль за нагрузками для переболевших детей;

подбор мебели в соответствии с ростом детей;

сбалансированное питание;

вакцинация против гриппа;

потребление фитонцидов (чеснока и лука)

фитотерапия;

точечный массаж

Пятым направлением считается комплекс психогигиенических мероприятий:

психодиагностика;

элементы аутотренинга и релаксации;

элементы музыкотерапии;

индивидуальные, подгрупповые занятия с психологом, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы;

обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ.

Шестым направлением является реабилитация и коррекционная работа:

реабилитация детей, перенесших простудные заболевания дыхательных путей (щадящий режим, расчет физических нагрузок);

коррекционная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;

коррекция психоэмоциональной сферы;

индивидуальная работа в физкультурном зале и на прогулке, проводимая воспитателями групп.

Седьмым направлением является консультативно -информационная работа:

оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям детей, по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий;

активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ по мероприятиям годового плана;

оформление информационных стендов;

открытые просмотры и показы.