«Организация закаливающих

мероприятий в условиях ДОУ»

Инструктор по физической

 культуре: Н.А.Миллер

апрель 2013 год

Одним из приоритетных направлений государственной политики, Закона «Об образовании» является здоровье подрастающего поколения, в частности детей дошкольного возраста . Задача каждого ДОУ подготовить и провести ряд мероприятий по сохранению и укреплению здоровья детей, закаливанию, воспитанию у воспитанников осознанного отношения к своему здоровью. Для работы в этом направлении в нашем детском саду была разработана программа оздоровления «Здоровый малыш» на 2012-2015г.Только совместными усилиями педагогов, медперсонала, родителей ,можно осуществить задачи этой программы и достичь определённых результатов. Очень важна также систематичность данной работы. По мимо планомерных занятий по физической культуре , в ДОУ ежедневно проводится утренняя гимнастика( в зимнее время в зале, в тёплое время на воздухе).На занятиях, связанных с умственной работоспособностью, каждый воспитатель разработал двигательные разминки (физминутки),подвижные игры, упражнения для развития мелкой моторики рук. В перерывах между занятиями проводятся также разминки и игры. Дети их очень любят. В ДОУ созданы условия для достаточной двигательной активности: музыкально-спортивный зал, спортивная площадка, уголки двигательной активности, с картотекой подвижных игр и упражнений. Воспитателями разработаны прогулки с применением игр различной интенсивности по временам года, с учётом погодных условий и возрастными особенностями детей. Если позволяет температура помещения проводятся закаливающие процедуры после сна .Это босохождение по массажным коврикам ,ребристым доскам, гимнастика пробуждения. Впереди лето – это наилучшее время года для закаливания организма. На территории нашего ДОУ, на каждом участке имеются дорожки здоровья с различными наполнителями, мини-стадион для игр в мяч , лазания, пробежек. Ежедневно перед сном детям обливают ноги. Общеизвестен смысл босохождения – это один из самых эффективных приёмов закаливания и доступных всем.

В утренние часы детям позволяют снять верхнюю одежду для принятия солнечных ванн, пройтись по травке босиком. Ежедневно приём воспитанников осуществляется на свежем воздухе ,за исключением плохой погоды.

В ДОУ также проводится фитотерапия. В основном это чаи (калина, липа, шиповник, чабрец ) . В зимнее время года , когда обостряется вероятность вирусных инфекций проводится ароматизация помещений (лук, чеснок), чесночно - луковые салаты, Очень важный фактор здоровья детского организма - сбалансированное питание, а также приём в пищу овощей, овощных салатов, соков, и фруктов, Осуществляется витаминизация третьего блюда аскарбиновой кислотой.

Очень важный момент - соблюдение культурно-гигиенических навыков (мытьё рук, игр с водой и др ) .

Неотъемлемой частью закаливания является двигательная активность детей (подвижные игры, самостоятельные игры на воздухе, физкультурные занятии на воздухе и в помещении). Всем известно, что движение – это жизнь. Чем больше двигается ребёнок, тем быстрее он развивается, растёт , исчезают некоторые проблемы, связанные с плоскостопием и дыханием.

Оздоровительный эффект закаливания сочетается с поддержанием бодрого здорового образа жизни. Повседневно проводимые в дошкольном учреждение и семье закаливающие мероприятия, в качестве составной части физической культуры, способствуют созданию обязательных условий и привычек здорового быта. При закаливании необходимо учитывать , что ребёнок полностью здоров, учитывать интенсивность(постепенно), систематичность, соблюдение гигиенических условий(чистый воздух, температурные показатели в помещении и на улице, одежда детей. Только при соблюдении этих условий закаливание может дать определённый эффект.