

Система физкультурно-оздоровительной работы в МДОУ № 33 г. Сочи

ЦЕЛЬ:

- охрана и укрепление здоровья детей,
- формирование предпосылок здорового образа жизни на основе создания эффективной здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении
- Повышение физической подготовленности через оптимизацию двигательной активности

ЗАДАЧИ:

1. организация рационального режима дня в соответствии с возрастными и индивидуальными потребностями;
2. создание условий для оптимального двигательного режима;
3. организация полноценного питания;
4. осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий;
5. обеспечение благоприятной гигиенической обстановки и условий для культурно-гигиенического воспитания детей;
6. создание атмосферы психологического комфорта и предупреждения травматизма;
7. обеспечение безопасности;
8. реализация индивидуально – дифференцированного подхода к детям.

Принципы оздоровления в детском саду

- комплексность использования профилактических и оздоровительных технологий с учетом состояния здоровья воспитанников, структуры учебного года, экологических и климатических условий и др.;
- непрерывность и системность проведения профилактических и оздоровительных мероприятий;
- преимущественное использование немедикаментозных средств оздоровления;
- использование простых и доступных технологий;
- формирование положительной мотивации у воспитанников, медицинского персонала и воспитателей к проведению профилактических и оздоровительных мероприятий;

Физкультурно-оздоровительная работа ведется в двух направлениях:

1. Лечебно-профилактическое и оздоровительное
2. Двигательное

1. **Лечебно-профилактическое и оздоровительное направление** (витаминотерапия, кварцевание, ароматерапия, фитотерапия, витаминный фиточай, закаливание);
2. **Двигательное направление** (физкультурные занятия на воздухе, физкультурные праздники, досуги)

✓ **Двигательное направление.**

Мы планируем двигательную активность по этапам.

Этап - это условное деление физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня, он имеет свои задачи, в соответствии с которыми необходимо подбирать средства, методы и формы двигательной активности дошкольников.

I-ый этап педагогического процесса - "**Утро**" - самый насыщенный воспитательно-оздоровительными задачами. Утром стараемся планировать игры малой или средней активности. Но, в тоже время при планировании подвижных игр мы обязательно учитываем, какой образовательной деятельностью будут заниматься дети после завтрака. Если образовательная деятельность связана с длительной статической позой (математика, развитие речи, ИЗО), то планируем игры средней и большей подвижности. Если предстоит физкультурная деятельность, то планируем более спокойную окончательную игру. Воспитатели подбирают игры в соответствии с уровнем ДА детей. Педагог и дети с высоким, средним уровнем ДА являются примером для малоподвижных детей. Для закаливания организма, повышения работоспособности детей в целях совершенствования мышечного аппарата и дыхательной системы очень важна утренняя гимнастика. Её мы проводим в различной форме: **традиционная, игровая, гимнастика с использованием различных предметов**. С наступлением летнего периода планируем утреннюю гимнастику на свежем воздухе. Положительный оздоровительный эффект возможен при регулярном проведении **физкультурной деятельности**, где учитывается соблюдение принципов постепенности, повторяемости и системности физических нагрузок. Обязательными для каждого занятия являются упражнения для улучшения осанки и развития гибкости позвоночника. Непременным условием при проведении занятия является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения выполняются на фоне позитивных ответных реакций ребёнка. Во всех группах планируется 3 физкультурных занятия, одно занятие планируется на воздухе. Для предупреждения утомляемости и снижения работоспособности проводим динамические паузы на других видах образовательной деятельности: по мере усталости детей и в зависимости от уровня подвижности. Они помогают снять напряжение у детей во время длительного статического напряжения. Также проводим физкультминутки, пальчиковые, дыхательные и телесные игры.