Доклад по теме:

«Оздоровительная работа в д/с»

Подготовила: Захарочкина В.С.

           Оздоровительная работа в д/с ведется по следующим направлениям:

1. Утренняя гимнастика

2. Занятия физической культурой

3. Подвижные игры

4. Гимнастика пробуждения

5. Закаливающие мероприятия.

6. Индивидуальная работа в режиме дня

7. Праздники, досуги, развлечения.

Система закаливающих мероприятий в д/с на 2014 год представлена на рис.1.

 С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами закаливания естественные силы природы: **солнце, воздух и вода**. Но в нашем саду одной из хороших практик проведения оздоровительной работы является гимнастика пробуждения, как одна из форм специальных закаливающих воздействий.

Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. Гимнастику начинаем проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики.

Длительность гимнастики в постели 2-3 минуты. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.

Затем проводятся закаливающие мероприятия с использованием «чудо» – ковриков, солевые дорожки, водные процедуры. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут.

 Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения вместе с воспитателем используются игровые упражнения, сопровождаемые их различными стихами.

 В результате такого подхода к этому режимному моменту видим:

– пробуждение проходит безболезненно для ребенка;
– он легко включается в игровые упражнения;
– получает положительный эмоциональный настрой;
– легко переходит к игровой деятельности.

 Также одним из необычных видов оздоровительной работы явилось создание на территории нашего сада рисунков на асфальте. Как одна из наиболее распространенных форм двигательной активности детей на воздухе игры на асфальте способны расширять двигательный опыт ребенка и обогащать его новыми координационно-сложными движениями.

 Игры и упражнения на асфальте многофункциональны и вариативны. В процессе игр совершенствуются разные виды движений, варьируются способы организации детей, на одном рисунке можно организовать несколько игр для детей разного возраста (от 2 и до 7 лет) и физической подготовленности, направленные на развитие разных двигательных навыков.

 Для решения педагогических задач игры на асфальте можно классифицировать по следующим признакам:

* по интенсивности используемых в игре движений (игры малой, средней и высокой интенсивности);
* по типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, прыжками, ведением мяча, метанием и др.);
* по содержанию и сложности построения игры (простые, командные);
* с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей 2-7 лет;
* по способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, сюжетные);
* по физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию выносливости, ловкости, быстроты, координации движений, скоростно-силовых качеств);
* по отношению к структуре физкультурно-оздоровительного мероприятия (для вводной, основной, заключительной части занятия, утренней гимнастики, прогулки).

Сочетание движений с воздействием свежего воздуха при проведении игр на асфальте является эффективным средством закаливания детей. Повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Игры на асфальте являются хорошим дополнением к традиционной физкультуре, делая процесс каждодневных занятий более эмоциональнее и разнообразнее.