

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ



Воспитатели: Быстрова И.Б.

Зезегова И.Н.

пгт.Жешарт

Раннее детство – особый период становления органов и систем организма ребенка.

Для охраны и укрепления здоровья особое значение имеет профилактическая оздоровительная работа с детьми: соблюдение режима, рациональное питание, закаливание, гимнастика.

Чтобы полнее освятить оздоровительную работу с детьми в режиме дня мы выбрали метод последовательности.

Оздоровительный комплекс состоит из следующих основных моментов:

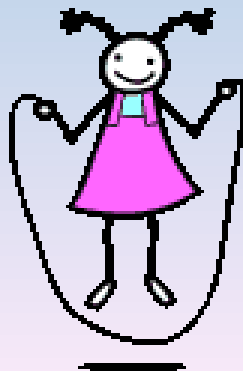
- ☐ соблюдение рационального устойчивого распорядка дня с обязательным полноценным по своей интенсивности и длительности сном;
- ☐ ежедневная достаточная активность;
- ☐ рациональное питание;
- ☐ выработка психоэмоциональной устойчивости;
- ☐ проведение закаливающих процедур.

Оздоровительные задачи:

- ❑ охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ❑ совершенствование функций организма, средствами движения, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, закаливания;
- ❑ формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Ожидаемый результат:

- ☐ Снижение уровня заболеваемости.
- ☐ Повышение уровня физической подготовленности.
- ☐ Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
- ☐ Благотворное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.



Использование наиболее эффективных оздоровительных практик :

- подвижные игры ,
- дыхательная гимнастика,
- закаливание,
- двигательный режим в игровой форме в
системе воспитательно-оздоровительной
работы согласно плана по программе
Н. Е. Веракса «От рождения до школы»,
- пальчиковая гимнастика.



До прихода детей проводим сквозное проветривание помещения . Перед завтраком проводим утреннюю гимнастику.





После утренней гимнастики водные процедуры.



Для укрепления мышц спины и мышц пресса.





Используем в работе дыхательную гимнастику





Пальчиковая гимнастика





Развиваем мелкую моторику







Работа по закаливанию продолжается как в группе , так и на прогулке.



После сна проводим бодрящую гимнастику с элементами самомассажа.





Ходим по «дорожке здоровья»



После полдника проводим подвижные игры и
развлечения.
«Солнышко и дождик».



«Лохматый пес»



Во второй половине дня проводим занятия по физическому развитию , согласно расписанию .



Работа с родителями .

- беседы и консультации,
- папки – передвижки,
- информация на стендах,
- родительские собрания.



Нестандартное физкультурное оборудование, выполненное родителями .



Все эти мероприятия,
проводимые каждый день,
укрепляют здоровье детей,
повышают их устойчивость к
простудным заболеваниям.

*Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути —
Главнейшее условие.*

С.Я. Маршак

Спасибо за внимание!