

Деятельность ДОО в части укрепления здоровья детей

Для улучшения организации физического воспитания, повышения значимости физической культуры и укрепления здоровья детей, работа строится по следующей схеме:

1. Оптимизация режима;
2. Организация двигательного режима;
3. Профилактика заболеваемости;
4. Оздоровление фитонцидами;
5. Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка;
6. Лечебно – оздоровительная работа;
7. Воспитательная работа с детьми;
8. Работа с родителями;
9. Работа с кадрами.



Созданы условия для физического развития дошкольников:

- разнообразные формы и виды организации режима двигательной активности в регламентированной деятельности;
- увеличение моторной плотности;
- варьирование физической нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка;
- использование технологий и методик по физическому развитию детей, организация спортивных развлечений.



Существует тренажерный зал, в котором имеются тренажёры для развития всех групп мышц: плечевого пояса, позвоночника, мышц ног и рук, крестцового и поясничного отдела



Помимо этого мы стремимся обогатить среду (познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей) стимулирующими элементами. Современные философы трактуют понятие «среда» как систему, включающую взаимосвязи предметного и личностного характера. Через среду воспитание адаптирует личность к обстоятельствам, а образование выступает при этом моделью социума.



Влияние зеленого лука на организм обусловлено его ингредиентами: Витамины с антиоксидантными свойствами (А, Е) способствуют нейтрализации и удалению из организма токсических веществ, радионуклидов, остатков антибиотиков после лечения.

Аскорбиновая кислота играет важную роль в повышении защитных сил организма, что особенно важно в период повышенной заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Минералы фосфор и кальций обеспечивают прочность костей и зубов в растущем детском организме. Витамин В2 и цинк необходимы для здорового состояния ногтей, кожи, волос.

Витамин В9 (фолиевая кислота) и железо участвуют в кроветворении, синтезе клеток крови, повышении гемоглобина. Они помогают предупредить развитие анемии у детей.

Калий необходим для нормальной функции сердечной мышцы, правильного ритма деятельности сердца.

Всю зиму в каждой группе наши ребята жуют зеленый лук, особенно

Несмотря на огромную пользу зеленого лука, для продукта существуют ограничения и противопоказания.



**Профилактика заболевания
проходит по следующим
направлениям:**

- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- санация очагов инфекции в носоглотке оксолиновой мазью,
- полоскание и закапывание носа минеральной водой;
- ходьба и бег по "Дорожке Здоровья";
- точечный массаж: между занятиями, перед обедом, во II пол. дня;
- использование приемов релаксации:
- минуты тишины, музыкальные паузы;
- кислородные коктейли.



"В здоровом теле - здоровый дух!"

День физкультурника отмечается в России во вторую субботу августа. Мы посвятили всю неделю этому празднику. Каждый день беседовали о различных видах спорта, рисовали, лепили из пластилина различных спортсменов. И в конце недели, в преддверии этого дня, мы провели спортивный квест. Выполнили общую весёлую зарядку, а потом ребята своими группами выполняли задания на различных спортивных станциях. Станция "Подвижных игр", "Перетягивания канатов", "Эстафет" и другие. Заниматься спортом это очень полезно для здоровья! И, надо сказать, что положительный результат можно получить лишь в том случае, если приобщать человека к спорту, здоровому образу жизни с детства. Такие люди не поддаются болезням даже на склоне лет, остаются сильными духом!!!



Игры на асфальте!

Организация игр на асфальте в летний период позволяет развивать взаимодействия ребенка со сверстниками, уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. Так как данные игры часто носят соревновательный характер, то у детей формируется готовность к совместной деятельности, развивается умение договариваться между собой. В летний период асфальт может выступать местом повышенной опасности для дошкольников, так как во время игр часто случаются случаи «асфальтовой болезни». Во избежание травм необходимо формировать первичные представления о безопасных играх на асфальте, воспитывать осознанное отношение к выполнению правил. Участие в играх способствует становлению самостоятельности детей, выработки у них саморегуляции поведения; способствует формированию адекватного отношения к проигрышу или победе. Кроме того, формируются волевые черты характера. Так как многие игры основаны на продолжительном и многократном повторении однообразных действий, при выполнении которых возникает необходимость проявлять усилия для преодоления физического и эмоционального напряжения.



Стало доброй традицией в первые дни лета проводить **спартакиаду** среди дошкольников города Новороссийска. Вот и прошла очередная спартакиада, посвящённая Дню защиты детей.

Спартакиада началась с парада участников - команд дошкольных образовательных учреждений. Борьба была нелёгкой, но спортивный азарт и стремление к победе помогли занять первое место маленьким спортсменам из детского сада № 13 «Дельфин». Безусловно, соревнования малышей вызвали улыбки умиления на лицах, присутствовавших, в числе которых были и родители. Сами же спортсмены старались от души.



Международный день баскетбола - 18 июня.

Прыгание является международно признанным выражением радости, и баскетбол — это тот вид спорта, который построен на прыгании...

Возможно, игрок прыгает, потому что он счастлив, но, что более вероятно, он счастлив, потому что прыгает». Вот и сегодня наши дети прыгали и от радости, и от счастья, и в игре в баскетбол. Дети на самом деле любят закидывать мяч в кольцо. Поиграйте со своими детьми на баскетбольных площадках, и вы увидите сколько радости приносит эта игра.

Баскетбол для детей уникален тем, что развивает их не только физически, но и умственно. Наряду с выносливостью, отличной координацией и ловкостью ребенок улучшает зрение и логическое мышление, а также учится решать нестандартные задачи.



Профилактическая работа с родителями :

- папки-передвижки, «Неболейка», выставка детских работ, журнал здоровья для родителей «Школа здоровой семьи»;
- Конференции, круглые столы, диспуты по обмену семейным опытом по вопросу оздоровления;
- Семинары, семинары-практикумы по обучению здоровьесберегающими приемами.

