

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №12 (МООД Литейная,34)

Система работы по оздоровлению в соответствии с планом оздоровления детей

Подготовила Задираева О.П.

Тула, 2020

Содержание

- 1. Актуальность физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.
- 2. Организация оздоровительной работы в группе:
 - Витаминизация.
 - Утренняя гимнастика.
 - Дыхательная гимнастика.
 - Релаксация перед сном.
 - Гимнастика после сна.
 - «Сухой душ».
 - Умывание.
 - Ходжение по ребристой дорожке и массажным коврикам.
 - Контрастное обливание ног.
- 3. Заключение.
- 4. Используемая литература и интернет-ресурсы.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка здоровым, сильным, крепким – желание каждого родителя и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольной организацией. Законом РФ « Об образовании» (ст.32) ответственность за здоровье и жизнь детей возложена на образовательное учреждение.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно доказано, что лишь на 7-8% здоровье человека зависит от успехов здравоохранения, и на 56% - от образа жизни. В связи с этим физкультурно-оздоровительная работа в детском учреждении имеет большое значение как для укрепления здоровья, так и для формирования двигательных умений и навыков. Являющихся значимыми компонентами в познавательном и эмоциональном развитии ребенка.

В.А. Сухомлинский писал: « Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, прочность знаний, вера в свои силы»

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Согласно СанПиН, утвержденного Постановлением главного государственного санитарного врача от 15 мая 2013 года № 26 витаминизация первых и третьих блюд возложена на кухонных работников, однако и мы не остаемся в стороне и витаминизируем зеленью свои супчики. ВКУСНО!



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, она настраивает, заряжает весь организм ребенка положительной энергией, бодростью на весь день.

Утренняя гимнастика способствует

- устранению некоторых последствий сна (вялость, отечность и т.д.)
- увеличению тонуса нервной системы
- усилению работы всех органов и систем организма
- оздоровлению организма в целом
- развитию физических качеств и способностей детей
- закреплению двигательных навыков.



*Для чего нужна зарядка – это вовсе не загадка-
Чтобы силу развивать и весь день не уставать.
(Синявский П.)*



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. А поднять настроение и мышечный тонус ребенка после сна помогает «бодрящая» гимнастика игрового характера, в ней присутствует сюжет, знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания, упражнения сопровождаются стихами, потешками.

Задачи гимнастики после сна:

- Оздоровительные – укреплять опорно-двигательный аппарат
- совершенствовать и укреплять координацию движений
 - повышать жизненный тонус
 - укреплять иммунитет
 - тренировать терморегуляционный аппарат
- Обучающие
- учить детей дышать через нос
 - упражнять в плавном, свободном выдохе
 - формировать умение выполнять физические упражнения по показу взрослых
- Воспитательные
- воспитывать привычку здорового образа жизни

Вот мы просыпаемся, миру улыбаемся, потянулись к солнышку и открыли глазки. А на небе облака чудные как в сказке.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхательная гимнастика занимает особое место в оздоровительной работе с детьми. Правильное дыхание стимулирует работу нервной, сердечно-сосудистой системы, головного мозга, способствует умению управлять своим поведением. Правильное речевое дыхание – основа для нормального произношения, речи в целом. Все комплексы дыхательной гимнастики проводятся в игровой форме и часто на фоне физических упражнений с произнесением гласных, шипящих и сочетаний звуков («Пчелки», «Дровосек», «Самолеты» и т.д.)



Игровые упражнения «Прокати карандаш» и « Дует ветер на листок»

РЕЛАКСАЦИЯ ПЕРЕД СНОМ

Релаксация является одним из нетрадиционных способов оздоровления дошкольников. Систематическое перенапряжение, утомление, раздражение очень сильно влияют на нервную систему, психическое состояние ребенка и его здоровье в целом.

Одним из способов релаксации является так называемый «**уголок уединения**», то есть ограниченное пространство, где ребенок может отдохнуть от суеты.

В группе широко практикуется **визуализация** – воображение приятных, спокойных картинок для того, чтобы распространить расслабление, достигнутое телом в сознание. Этот вид релаксации лучше сочетать со спокойной, приятной музыкой, передающей и шелест ветра, и журчание ручья и т.д. Такая **музыкотерапия** помогает детям быстро и спокойно засыпать, предвкушая сказочные сны...

Для этой работы в группе создана картотека релаксационных упражнений, в которой есть игры и упражнения и на **мышечное расслабление** как отдельных частей тела, так и всего тела ребенка. Основной принцип мышечной релаксации – напряжение и расслабление различных групп мышц.

СПОКОЙНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПЕРЕД СНОМ И « УГОЛОК УЕДИНЕНИЯ»



« СУХОЙ ДУШ »

«Сухой душ» – это нетрадиционное оборудование, рассматриваемое как вид коррекционных технологий – метод арт-терапии. Использование «сухого душа» помогает в регулировании эмоционального состояния, усилении тактильных чувств. Разноцветные струйки, касающиеся лица и рук детей, создают чувство эмоционального комфорта и психологической защищенности. Игры с использованием «сухого душа» доставляют детям огромное удовольствие, формируют устойчивый интерес к самостоятельному решению сенсорных задач.



*« Чтобы нам не унывать,
Надо «сухой душ» принять! »*

ПОЛОСКАНИЕ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ ВОДОЙ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ

- **Полоскание ротовой полости** – это одновременно и лечебная и профилактическая процедура, потому что во время этого процесса происходит очищение слизистых оболочек небных дужек, небных миндалин и слизистой задней стенки ротоглотки.
- Полоскание проводится с детьми начиная с 3-4 лет после каждого приема пищи. Учитывая разный возраст наших детей, малыши просто удерживают воду во рту, не сглатывая и выплевывая, дети постарше полощут рот, пропуская воду назад - вперед, работаем над формированием умения полоскать горло, чего собираемся добиться к концу учебного года.
- Процедуру полоскания заканчиваем точечным массажем миндалин, наложив большой и указательный пальцы на область проекции миндалин, проведя 5-6 круговых массажных движений. Это обеспечивает активный приток крови к миндалинам и является хорошим средством профилактики ангины.

ПОЛОСКАНИЕ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ И ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ МИНДАЛИН



УМЫВАНИЕ ЛИЦА И МЫТЬЕ РУК ДО ЛОКТЕЙ.

- Умывание – это не только гигиеническая, но и хорошая закаливающая процедура. Во-первых, умывание и мытье рук до локтей проводится водой комнатной температуры (18-20 градусов) и даже теплой, и при каждом удобном случае. Во-вторых, после мытья кожа лишь слегка вытирается (снимаются капли), а затем обсыхает естественно, так как процесс испарения оставшейся влаги приводит к охлаждению кожи как закаливающее воздействие холода. Эту процедуру дети делают после дневной прогулки, руки обязательно моем с мылом и тщательно.



ХОЖДЕНИЕ ПО РЕБРИСТОЙ ДОРОЖКЕ И МАССАЖНЫМ КОВРИКАМ

Ходьба – одно из первых достижений, которым овладевает ребенок после умения ползать. Ходьба расширяет возможности детей, обогащает их деятельность, стимулирует активность, способствует полноценному физическому развитию.

Ходжение по ребристой дорожке и массажным коврикам используют для закаливающих процедур и для профилактики плоскостопия, поскольку они являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

После ходьбы в группе проводится игровой массаж стоп, дети садятся на ковер и гладят подошвы ног поочередно.

Наши ноженьки шагали и немножечко устали.

Сядем дружно на ковер, наши ножки разомнем.



КОНТРАСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ НОГ ДО КОЛЕН

Контрастное обливание ног до колен – вызывает исходное расширение сосудов, а действие прохладной воды оказывает закаливающий эффект. Проводится эта процедура после дневного сна пока ноги не охладилась, по окончании ножки вытираются насухо и растираются полотенцем до легкого покраснения.

Обливание начинается теплой водой 38 градусов, затем температура постепенно снижается до 28-18 градусов (в зависимости от группы здоровья ребенка), заканчивается обливание теплой водой. Время обливания 20-30 секунд. Летом обливание ног целесообразно сочетать с их мытьем после прогулки.



И В ЗАКЛЮЧЕНИИ...

Исследования и наблюдения показали, что оздоровление детей будет эффективным в том случае, если оно проводится постоянно и представляет собой не одно мероприятие, а целый комплекс мероприятий в повседневной жизни.

*Хотим, чтоб пустовали
детские больницы,
Хотим, чтоб запылились
лекарства для детей.*



ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСЫ

Белая К.Ю. «Инновационная деятельность в ДОУ», М.,ТЦ Сфера,2005

Новикова И.М. «Формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников»,Мозаика-синтез,2010

Зимановский Ю.Ф., Кузнецова М.Н. «Закаливание в дошкольном учреждении» М.,1991

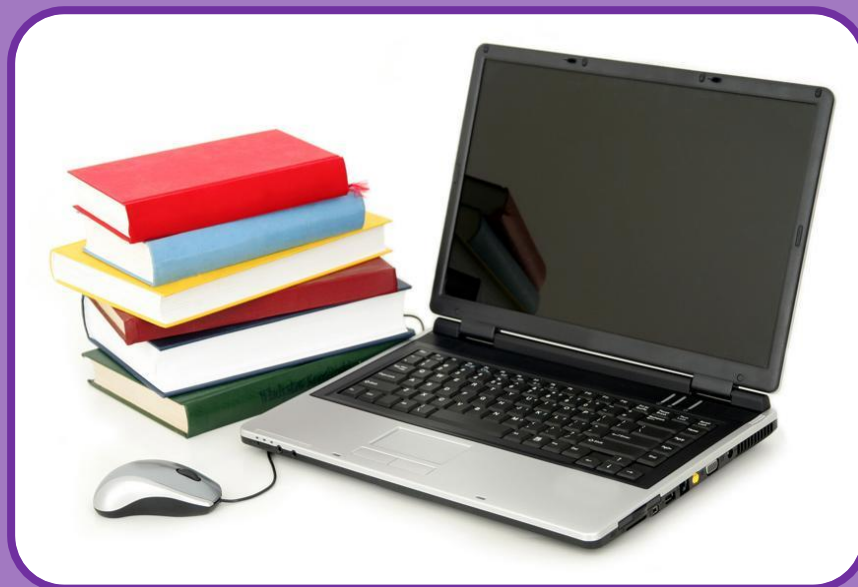
Анохина И.А. «Закаливание организма ребенка в ДОУ и семье», М., Аркти, 2010

www.maam.ru

www.sandekor.ru

www.kabinet.8.ozreduside.ru

yandex.ru/images



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

