



Утверждаю  
Заведующая МБДОУ ДС № 45  
З.Н.Галушка

## Физкультурно-оздоровительная работа

### Цели и задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья детей. Воспитание здорового, активного, любознательного, устойчивого к неблагоприятным внешним факторам, выносливого, сильного, физически и умственно развитого.
2. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие нервно- психическое и физическое развитие.
3. Формирование жизненно- необходимых двигательных умений.
4. Укрепление здоровья, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

### Основные направления

1. Диагностика физического развития.
2. Организация профилактической работы.
3. Рациональная организация двигательной активности.
4. Эффективное закаливание.
5. Рациональное питание.
6. Создание условий.
7. Учет эколого-гигиенических факторов.
8. Индивидуально-дифференцированный подход к детям.
9. Использование комплексов, и психопрофилактических методов.
10. Создание условий для оздоровительных мероприятий.
11. Профилактика инфекционных заболеваний.
10. Проведение серий «Забочусь о своем здоровье»

### 1. Непосредственно- образовательная деятельность по образовательным областям «Физическая культура» «Здоровье»:

#### 2. Комплексы здоровьесберегающих гимнастик и методик:

- психогимнастика;
- элементы музыкотерапии;
- элементы сказкотерапии, смехотерапии;
- обеспечение благоприятного климата в саду.
- пальчиковая и артикуляционная гимнастика;
- дыхательная и звуковая гимнастика;

- специальные и коррекционные упражнения;
- хождение «по дорожке здоровья».

### **3. Системы эффективных закаливающих процедур:**

- воздушное закаливание;
- водное закаливание;
- хождение по дорожкам здоровья;
- хождение босиком;
- максимальное пребывание детей на воздухе.

### **4. Активизация двигательного режима:**

- обеспечение двигательного режима атрибутами и пособиями;
- создание развивающей среды;
- проведение подвижных игр;
- строгое соблюдение режима дня и двигательного режима;
- проведение гимнастики, физкультминуток, игр с движениями;
- хождение босиком;

### **5. Профилактическая работа:**

- постоянный контроль осанки;
- контроль дыхания на занятиях с повышенной дыхательной активностью;
- подбор мебели в соответствии с ростом;
- сбалансированное питание;
- закаливание;
- употребление свежего чеснока, лука, соков и фруктов.

### **7. Консультативно-информационная работа:**

#### **1. С сотрудниками:**

- оказание консультативной помощи;
- открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий.

#### **2. С родителями:**

- активное участие в физкультурно-оздоровительной работе;
- оформление папок, ширм, стендов;
- организация вечеров вопросов и ответов.