

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида №8 «Рябинка»
города Белореченска муниципального образования Белореченский район

«БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ!»

*Физкультурно-оздоровительная работа
в летний период*

Инструктор по физической культуре
Серова Ю.В.



Цели: основными целями оздоровительной работы являются сохранение, укрепление здоровья детей (эмоционального, физического, психического), учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка.

Задачи оздоровительного периода.

Одна общая цель помогает сориентироваться в направлении оздоровительной работы. Задачи ведут к комплексному решению поставленной цели. Они помогают структурировать работу в разных направлениях:

- Повышение адаптационных возможностей организма с помощью различных форм закаливания.
- Формирование положительного эмоционального настроения.
- Создание условий для самостоятельной двигательной активности малышей.
- Совершенствование физических функций детского организма.
- Развитие культуры движения.
- Формирование потребности в физических упражнениях, гигиенических процедурах, здоровом образе жизни.



Формы и методы оздоровления

1. Обеспечение здорового ритма жизни: щадящий режим в адаптационный период; гибкий режим; организация микроклимата; определение оптимальной нагрузки.



2. Организация двигательного режима:
утренняя гимнастика; подвижные игры;
профилактическая гимнастика; спортивные
игры; прогулки; гимнастика после дневного
сна; оздоровительный бег; дозированная
ходьба.



Нетрадиционные формы работы:
элементы йоги.



3. Гигиенические и водные процедуры:
умывание; мытье рук; местный и общий
душ; игры с водой; контрастное
обливание ног.



4. Активный отдых:
развлечения; праздники; дни
здоровья; физкультурные досуги,
туристические походы, терренкуры.



5. Спецзакаливание: ходьба босиком; массаж; дыхательная гимнастика; обширное умывание; полоскание зева.



**Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!**

