

## **5) Организация и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом**

Одной из задач, стоящих перед коллективом детского сада, является организация и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровление воспитанников, для занятия ими физической культурой и спортом, сохранение здоровья, обеспечение эмоционального благополучия и своевременного всестороннего развития каждого ребенка.

В соответствии с ФГОС ДО физическое развитие воспитанников включает приобретение опыта в различных видах детской деятельности, в том числе двигательной: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультпаузы и физкультурные минутки, пальчиковая гимнастика, точечный массаж, гимнастика пробуждения после дневного сна, самостоятельная двигательная активность детей в группе, организованная и самостоятельная деятельность детей на прогулке, физкультурные досуги, развлечения, праздники, неделя Здоровья, Олимпийская неделя, физкультурные досуги, развлечения, праздники с родителями.

Утренняя гимнастика решает следующие задачи:

- повышение эмоционального тонуса детей;
- активизация мышечного тонуса детей путем комплексного физического и закаливающего воздействия на их организм.

Физкультурные занятия являются основной формой физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и решают целый комплекс задач:

- удовлетворяют естественную потребность детей в движении;
- развивают физические качества детей;
- формируют основные двигательные умения и навыки детей;
- обеспечивают развитие всех систем и функций организма ребенка, повышая уровень резистентности его защитных свойств;
- обеспечивают рост физической подготовленности ребенка в соответствии с физическими возможностями и состоянием его здоровья

## Закаливание

В качестве основных средств закаливания используем естественные природные факторы: воздух, вода, солнечный свет.

Чтобы получить положительные результаты, мы соблюдаем основные принципы: постепенность увеличения дозировки раздражителя, последовательность применения закаливающих процедур, систематичность начатых процедур, комплексность.

## Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги - это неотъемлемая часть жизни дошкольников, их двигательной активности, одно из важнейших средств гармоничного развития личности детей дошкольного возраста.

Физкультурные праздники, в которых участвуют несколько групп одного или разного возраста, проводятся не менее 2 раз в год. Они посвящаются различным сезонам года или могут носить тематический характер. На праздниках используются не только разнообразные двигательные задания, но и танцы, песни, стихи, загадки. Как правило, они проводятся на воздухе и имеют продолжительность до 40 минут.