

Оздоровительная работа в 01 группе «Крепыши»

*Выполнила: Воспитатель
МБДОУ 295, Казарян М.О.*

Введение

-В нашем детском саду активно ведётся

работа по здоровью сбережению детей

в соответствии с требованиями ФГОС

-охрана и укрепление физического , психического здоровья;

-эмоциональное благополучие каждого ребёнка..

Подвижные игры

в зале и во время прогулки способствуют развитию двигательной активности, умению ориентироваться в пространстве, ловкости и физической выносливости детей.



Дорожка здоровья.

Пройдём по дорожке, чтобы были здоровые ножки. Упражнения для укрепления мышц стопы способствует профилактике плоскостопия



Утренняя гимнастика

способствует пробуждению детей, оздоровлению организма, развивает силы мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку, дети учатся ориентироваться в пространстве.



Гимнастика после сна.

Выполняется в постели 5-6 упражнений общеразвивающего характера, летом в сочетании контрастных воздушных ванн.



Оздоровительный бег.

У детей дошкольного возраста при оздоровительном беге развивается сердечно – сосудистая и дыхательная система.



Профилактика заболеваний полости рта и дыхательных путей



Дыхательная гимнастика

как одна из форм физического воспитания детей с ослабленным здоровьем проводится для обучения детей правильному дыханию .



*Данные виды работы могут быть
использованы во всех образовательных
учреждениях.*