

# Система физкультурно-оздоровительной работы

## ГБДОУ д/с № 15

### Задачи физического воспитания:

1. Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определённого уровня физической подготовки.
3. Воспитание у детей физической культуры. Формирование потребности в физическом совершенствовании, вооружение знаниями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Для реализации этих задач в нашем дошкольном учреждении созданы следующие условия:

Физкультурный зал.	Физкультурные уголки в групповых комнатах
--------------------	-------------------------------------------

### Средства укрепления здоровья детей, используемые в ГБДОУ:

Полноценное питание детей	<b>Принцип организации питания</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Выполнение режима питания</li><li>• Калорийность питания, ежедневное соблюдение норм питания</li><li>• Гигиена приёма пищи</li><li>• Индивидуальный подход к детям во время питания</li><li>• Правильная расстановка мебели</li></ul>
Закаливающие процедуры	<b>Система закаливания</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Облегчённая одежда для детей в детском саду</li><li>• Соблюдение сезонной одежды на прогулке с учётом индивидуального состояния детей</li><li>• Соблюдение температурного режима в течение дня</li><li>• Правильная организация прогулки и её длительность</li><li>• Закаливающие процедуры:<ul style="list-style-type: none"><li>- воздушные ванны после сна</li><li>- хождение босиком</li><li>- обливание ног (в летний период)</li></ul></li></ul>
Развитие движений	<b>Формы организации двигательной активности детей в ДОУ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Физкультурные занятия</li><li>• Физкультминутки</li><li>• Спортивные игры</li><li>• Подвижные игры</li><li>• Физкультурные досуги</li><li>• Физкультурные праздники</li><li>• Дни здоровья</li><li>• Утренняя гимнастика</li><li>• Индивидуальная работа с детьми</li><li>• Самостоятельная двигательная активность</li></ul>
Гигиена режима	<b>Гигиена режима</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.</li><li>• Рациональное построение режима дня</li><li>• Соблюдение техники безопасности</li><li>• Санитарно- просветительская работа с сотрудниками и родителями</li><li>• Физкультурно- оздоровительные мероприятия в режиме дня</li><li>• Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни:<ul style="list-style-type: none"><li>- формирование стойких культурно-гигиенических навыков</li><li>- обучение навыкам оказания элементарной медицинской помощи</li><li>- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений</li></ul></li></ul>

