ФОТООТЧЕТ
О ПРОВЕДЕНИИ ЗАКАЛИВАЮЩИХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ГРУППЕ №7

«***Закаляйся***, *если хочешь быть здоров!»*.

Цель закаливающих и оздоровительных мероприятий –
тренировка защитных сил организма,
выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

Основная задача-
осуществлять комплексный подход
к оздоровлению дошкольника
средствами природы с учетом уровня его индивидуального
здоровья при активном включении
ребенка в процесс его формирования.

В нашем детском саду принимаются комплексные меры по формированию, сохранению и укреплению здоровья воспитанников, вашему вниманию представлены занятия ,которые проводим в группе.

Утренняя гимнастика

• помогает *«разбудить организм»*;

• активизирует деятельность всех важных систем организма;

• настраивает на рабочий лад;

• формирование правильной осанки, предупреждение возникновения плоскостопия.

Прогулки

На **прогулке дети играют**, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит.

Кормят птиц

Играют в подвижные игры

Катаются с горки

Закаливание водой

Водные **процедуры** возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна.

Бодрящая гимнастика

Способствует пробудить организм, нормализовать сердечно - сосудистую, дыхательную системы, снять сонливость, вялость; укреплять здоровье детей.

Упражнения с **массажными ковриками и дорожками** создают положительный настрой, повышают настроение, дают заряд бодрости и энергии.

Сочетание воздушных ванн с физическими упражнениями

Массаж спины «Дождик», «Кап на туче ночевал, «Суп»

Дыхательная гимнастика

Укрепляет дыхательную систему дошколят.

Упражнение «Смешарики»

Упражнение «Веселая перчатка»

Упражнения с массажными мячиками

Для развития мелкой моторики,
общей координации и пластичности движений.

Упражнение «Ежик»

Упражнение «Иголки»

Физкультминутка

Это - кратковременное (в течение 1 – 2 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность.

Упражнение «Большой - маленький»

Упражнение «Варим суп»

Физическая культура

Регулярные занятия **физкультурой**
укрепляют организм
и способствуют повышению иммунитета.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!