

Формы и методы физкультурно-оздоровительной работы:

1. *Обеспечение здорового режима жизни:* гибкий режим; организация здорового микроклимата в группе.
2. *Физические упражнения:* утренняя гимнастика; подвижные и динамические игры; профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение); ритмическая гимнастика; физминутки; спортивные мероприятия; экскурсии по селу.
3. *Гигиенические и водные процедуры:* умывание; мытьё рук; игры с водой; обеспечение чистоты среды; обливание стоп (в летний период).
4. *Свето-воздушные ванны:* проветривание помещений; сон в проветренном помещении; регулярные прогулки на свежем воздухе; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
5. *Активный отдых:* развлечения, праздники; игры и забавы; физкультурные досуги; дни здоровья; каникулы.
6. *Ароматерапия* – аромомедальоны.
7. *Диетотерапия:* рациональное питание; свежие фрукты; соки фруктовые; овощные салаты.
8. *Светотерапия* – обеспечение светового режима.
9. *Музыкальная терапия:* музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкально-театральная деятельность; хоровое пение.
10. *Аутотренинг и психогимнастика:* игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний
11. *Спецзакливание:* босохождение; игровой массаж; обширное умывание; дыхательная гимнастика.
12. *Пропаганда ЗОЖ:* консультации; курс лекций и бесед; родительские собрания.

Система физкультурно-оздоровительной работы

Направления и мероприятия	Возрастная группа	Продолжительность (мин.)
Организация двигательного режима в ДОУ		
Утренняя гимнастика.	Все	7 - 10
Физкультурные занятия.	Все	15 - 30
Двигательная разминка.	Все	3 - 5
П. игры, физические упражнения на прогулке и самостоятельная двигательная деятельность детей.	Все	Не менее 3 ч.
Физкультурные праздники	Все	45
Индивидуальная работа по развитию движений.	Все	12 - 15
Оздоровительная работа с детьми		
Закаливающие мероприятия: -прием детей на улице (летом); - проветривание помещений; - гимнастика после дневного сна; -оздоровительный бег; - ходьба босиком.	Все	По СанПиН 35 5 5 – 7 3 – 7 3 - 7
Коррекционная работа		
Работа по профилактике плоскостопия.	Все	От 10 мин.
Упражнения на формирование правильной осанки.	Все	3-5
Создание условий для формирования навыков ЗОЖ		
Формирование навыков личной гигиены	Все	
Формирование навыков культуры питания	Все	

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Создание условий для двигательной активности детей

- Гибкий режим
- Занятия физической культурой по подгруппам
- Создание условий (оборудование спортивных уголков в группах, спортивный инвентарь)
- Индивидуальный режим пробуждения после дневного сна
- Режимы двигательной активности по возрастам

Система двигательной деятельности + система психологической поддержки

- Утренняя гимнастика
- Прием детей на улице в теплое время года
- Занятия физической культурой
- Образовательная деятельность эстетического цикла
- Двигательная активность на прогулке
- Физическая культура на воздухе
- Подвижные игры
- Динамические паузы
- Гимнастика после дневного сна
- Физкультурные досуги, забавы, игры
- Спортивно-ритмическая гимнастика
- Игры, хороводы, игровые упражнения
- Оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы

Система закаливания

- Утренний прием на воздухе в теплое время года
- Облегченная форма одежды
- Ходьба босиком в спальне до и после сна
- Одностороннее проветривание во время сна
- Воздушные ванны
- Обширное умывание
- Полоскание рта
- Кислородные коктейли

Организация рационального питания

- Организация второго завтрака (соки, фрукты)
- Введение овощей и фруктов в обед и полдник
- Строгое выполнение натуральных норм питания
- Замена продуктов для детей-аллергиков
- Соблюдение питьевого режима
- Гигиена приема пищи
- Индивидуальный подход к детям во время приема пищи
- Правильность расстановки мебели

Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья

- Диагностика уровня физического развития
- Диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники
- Диагностика физической подготовленности к обучению в школе

