

Система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно - оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> • Гибкий режим; • Оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, спортивных уголков в группах); • индивидуальный режим пробуждения после сна.
Система двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика; • прием детей на улице в теплое время года; • физкультурные занятия; • двигательная активность на прогулке; • физкультура на улице; • подвижные игры; • физкультминутки на занятиях; • гимнастика после дневного сна; • физкультурные досуги, забавы, игры; • музыкально-ритмические движения; • игры, хороводы, игровые упражнения; • оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы;
Система закаливания	<p>В повседневной жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> - утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; - утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры) - облегченная форма одежды; - сон с доступом воздуха (+17 +19); - солнечные ванны (в летнее время); - стопотерапия; - обширное умывание
Специально-организованная	<ul style="list-style-type: none"> • купание под душем (в теплое время года) или обливание стоп • дорожка здоровья (в теплое время года)
Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> - организация второго завтрака (соки, фрукты); - введение овощей и фруктов в обед и полдник; - питьевой режим

