**Система физкультурно-оздоровительной работы**

*МБДОУ «Детский сад №16 «Дубок»*

|  |  |
| --- | --- |
| **Блоки физкультурно-оздоровительной работы** | **Содержание физкультурно-оздоровительной работы** |
| ***Создание условий для двигательной активности*** | * Гибкий режим;
* занятия по подгруппам;
* оснащение спортинвентарем, оборудованием, наличие спортивного зала, спортивных уголков в группах);
* индивидуальный режим пробуждения после дневного сна.
 |
| ***Создание условий для двигательной активности +******+ система психологической помощи*** | * Утренняя гимнастика;
* прием детей на улице в теплый период года;
* физкультурные занятия;
* двигательная активность на прогулке;
* физкультура на улице;
* подвижные игры;
* физкультминутки на занятиях;
* гимнастика после дневного сна;
* физкультурные досуги, забавы, игры;
* спортивно-ритмическая гимнастика (аэробика);
* коррегирующая гимнастика;
* игры, хороводы, игровые упражнения;
* психогимнастика
 |
| ***Система закаливания*** | ***В повседневной жизни*** | * Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;
* утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, аэробика, ОРУ, игры);
* облегченная форма одежды;
* ходьба босиком в спальне до и после сна;
* сон с доступом воздуха (+17,19);
* контрастные воздушные ванны (перебежки);
* солнечные ванны (в летнее время);
* обширное умывание
 |
| ***Специально организованная*** | * Полоскание рта;
* общие УФО;
* босохождение
* кварцевание;
* витаминотерапия;
 |
| ***Организация рационального******питания*** | * Витаминизация пищи;
* максимальное введение овощей и фруктов;
* строгое выполнение норм питания
 |
| ***Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния*** | * Диагностика уровня физического развития;
* диспансеризация детей детской поликлиникой;
* диагностика физической подготовленности;
* диагностика развития ребенка;
* обследование психоэмоционального состояния детей психологом;
* обследование логопедом
 |