**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 |