

## Комплексная система физкультурно – оздоровительной работы

### Создание условий для двигательной активности детей

- Гибкий режим
- Занятия по подгруппам
- Создание условий спортзала, спортивных уголков в группах, спортивный инвентарь)
- Индивидуальный режим пробуждения после дневного сна
- Привлечение специалистов по двигательной деятельности (инструктор по плаванию, по физкультуре, баскетбол,
- Фитобар
- Велотренажёр

### Система двигательной деятельности

- Утренняя гимнастика
- Прием детей на улице
- Физкультурные занятия
- Музыкальные занятия
- Двигательная активность на прогулке
- Физкультура на улице
- Подвижные игры
- Динамические паузы на занятиях и между ними
- Гимнастика после дневного сна
- Физкультурные досуги, забавы, игры
- Спортивно-ритмическая гимнастика
- Игры, хороводы, игровые упражнения
- Бассейн

### Система психологической поддержки

- Оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы
- Психогимнастик

### Система закаливания

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

### Организация рационального питания

- Введение овощей и фруктов в рацион питания
- Выполнение натуральных норм питания
- Замена продуктов для детей-аллергиков
- Соблюдение питьевого режима
- Гигиена приема пищи
- Индивидуальный подход к детям во время приема пищи
- Бассейн
- Правильность расстановки мебели
- С-Витаминизация третьего блюда
- Фиточай

### Мониторинг физического развития, состояния здоровья

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