

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

| Блоки физкультурно-оздоровительной работы | Содержание физкультурно-оздоровительной работы | |
|---|--|---|
| Создание условий для двигательной активности | Гибкий режим; занятия по подгруппам; оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, спортивных уголков в группах); индивидуальный режим пробуждения после дневного сна; подготовка специалистов по двигательной деятельности | |
| Система двигательной активности + система психологической помощи | 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; спортивно-ритмическая гимнастика; игры, хороводы, игровые упражнения; оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы; | |
| Система закаливания | В повседневной жизни | Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); облегченная форма одежды; ходьба босиком в спальне до и после сна; сон с доступом воздуха (+19° С - +17° С); контрастные воздушные ванны (перебежки); солнечные ванны (в летнее время); обширное умывание |
| | Специально организованная | кислородные коктейли; |
| Организация рационального питания | Организация второго завтрака (соки, фрукты); введение овощей и фруктов в обед и полдник; замена продуктов для детей-аллергиков; питьевой режим | |
| 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 логопедом | |