

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

Создание условий для двигательной активности
<ul style="list-style-type: none">• гибкий режим;• занятия по подгруппам;• создание условий (спортивный инвентарь, оборудование спортзала, спортивных уголков в группах);• индивидуальный режим пробуждения.
Система двигательной активности - система психологической помощи
<ul style="list-style-type: none">• утренняя гимнастика;• прием детей на улице в теплое время года;• физ. занятия;• двигательная активность на прогулке;• физкультура на улице;• подвижные игры;• физкультминутка на улице;• гимнастика после дневного сна;• спортивные досуги, игры, забавы;• игры, хороводы, игровые упражнения;• оценка эмоционального состояния детей;• психогимнастика;
Система закаливания
Организация рационального питания
<ul style="list-style-type: none">• организация 2-го завтрака (соки, фрукты);• введение овощей и фруктов в обед и полдник;• питьевой режим.
В повседневной жизни
<ul style="list-style-type: none">• утренняя гимнастика (разные формы, оздоровительный бег, ОРУ, игровая форма);• облегченная форма одежды;• ходьба босиком в до и после сна;• сон с доступом воздуха (+19,+17 °с);• контрастные воздушные ванны (перебежки);• солнечные ванны (в летнее время);• обширное умывание.