УТВЕРЖДАЮ

 Заведующая МБДОУ № 23

 г. Пензы «Росиночка»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.М. Левченко

**Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы**

**Филиала № 1 «Аленушка» МБДОУ № 23 г. Пензы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Создание условий для двигательной активности детей** | Гибкий режимЗанятия по подгруп­памСоздание условий (оборудование спортзала, спортивных уголков в группах, спортинвентарь)Индивидуальный режим пробуждения после дневного снаПодготовка специ­алистов по двигатель­ной деятельности |
| **Система двигательной деятельности + система психологической поддержки** | Утренняя гимнастикаПрием детей на воздухе в теплое время годаФизкультурные занятияМузыкальные занятияДвигательная активность на прогулкеСамостоятельная двигательная активностьФизкультурные занятия на воздухеПодвижные игрыДинамические паузы на занятияхГимнастика после дневного снаФизкультминуткиАртикуляционная гимнастикаПальчиковая гимнастикаФизкультурные досуги, забавы, игрыСпортивные праздникиИгры, хороводы, игровые упражненияПсихогимнастика |
| **Система закаливания** | Утренний прием на воздухе в теплое время годаОблегченная форма одеждыХодьба босиком в групповой комнатеВоздушные ванныОбширное умывание |
| **Организация рационального питания** | Организация второго завтрака (соки, фрукты)Введение овощей и фруктов в обед и полдникСтрогое выполне­ние натуральных норм питанияЗамена продуктов для детей-аллергиковСоблюдение питьевого режимаГигиена приема пищиИндивидуальный подход к детям во время приема пищиПравильность рас­становки мебели |
| **Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья** | Диагностика уровня физического развитияДиспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники |

**Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия**

|  |  |
| --- | --- |
| **Лечебно-профилактические мероприятия** | Профилактика простудных заболеваний (чеснокотерапия, оксолиновая мазь) |
| Вакцинация (профилактические прививки в соответствии с общероссийским календарем прививок) |
| Витаминизация |
| **Оздоровительные мероприятия** | Дыхательная гимнастика |
| Психогимнастика |
| Разные виды закаливания |
| Упражнения для профилактики плоскостопия |
| Упражнения для формирования и коррекции осанки |

**Виды, задачи и необходимые условия для двигательной деятельности ребенка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды двигательной активности** | **Физиологические и воспитательные задачи** | **Необходимые условия** |
| **Движения во время бодрствования** | Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание свободы движений, ловкости, смелости | Наличие в групповых помещениях, на участках детского сада места для движения. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям |
| **Подвижные игры** | Воспитание умений двигаться в соответствии с заданными условиями, воспитание волевого(произвольного) внимания через овладение умением выполнять правила игры | Знание правил игры |
| **Движения под музыку** | Воспитание чувства ритма, умения выполнять движения под музыку | Музыкальное сопровождение |
| **Утренняя гимнастика или гимнастика после сна** | Стремление сделать более физиологичным и психологически комфортным переход от сна к бодрствованию. Воспитание потребности перехода от сна через движения | Знание воспитателем комплексов гимнастики после сна, наличие в спальне места для проведения гимнастики |