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 режим  Занятия по подгруп­пам  Создание условий (оборудование спортзала, спортивных уголков в группах, спортинвентарь)  Индивидуальный режим пробуждения после дневного сна  Подготовка специ­алистов по двигатель­ной деятельности |
| **Система двигательной деятельности + система психологической поддержки** | Утренняя гимнастика  Прием детей на воздухе в теплое время года  Физкультурные занятия  Музыкальные занятия  Двигательная активность на прогулке  Самостоятельная двигательная активность  Физкультурные занятия на воздухе  Подвижные игры  Динамические паузы на занятиях  Гимнастика после дневного сна  Физкультминутки  Артикуляционная гимнастика  Пальчиковая гимнастика  Физкультурные досуги, забавы, игры  Спортивные праздники  Игры, хороводы, игровые упражнения  Психогимнастика |
| **Система закаливания** | Утренний прием на воздухе в теплое время года  Облегченная форма одежды  Ходьба босиком в групповой комнате  Воздушные ванны  Обширное умывание |
| **Организация рационального питания** | Организация второго завтрака (соки, фрукты)  Введение овощей и фруктов в обед и полдник  Строгое выполне­ние натуральных норм питания  Замена продуктов для детей-аллергиков  Соблюдение питьевого режима  Гигиена приема пищи  Индивидуальный подход к детям во время приема пищи  Правильность рас­становки мебели |
| **Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья** | Диагностика уровня физического развития  Диспансеризация 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 |