

### Комплексная система физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ

Создание условий для двигательной активности детей	Система двигательной деятельности + система оздоровления	Система закаливания, укрепление иммунитета	Организация рационального питания	Диагностика уровня физического развития и здоровья.
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Гибкий режим дня.</li> <li>* Од по подгруппам и фронтально.</li> <li>* Наличие в групповых помещениях и на участках детского сада достаточного места для движений.</li> <li>* Физкультурные центры в группах.</li> <li>* Физкультурные залы с современным оборудованием:</li> <li>* Физкультурная площадка с физк. оборудованием</li> <li>* Физ. оборудование на игровых участках каждой группы.</li> <li>* Достаточно свободного времени в режиме дня для игр детей</li> <li>* Соответствие детской мебели по ростовым показателям.</li> <li>* Санитарное состояние в ДОУ и группах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Утренняя гимнастика</li> <li>* НОД с музыкальным сопровождением</li> <li>* Двигательная активность на прогулке.</li> <li>* НОД на воздухе.</li> <li>* Физ. минутки на занятиях.</li> <li>* Подвижные игры, динамические паузы,</li> <li>* Физкульт. досуги, развлечения.</li> <li>* Гимнастика после сна</li> <li>* Пальчиковые упражнения</li> <li>* Дыхательная гимнастика</li> <li>* Массажные дорожки для профилактики плоскостопия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Утренний прием на воздухе в теплое время года.</li> <li>* Облегченная форма одежды.</li> <li>* Ходьба по массажным дорожкам в спальне после сна.</li> <li>* Режим проветривания помещений.</li> <li>* Обширное умывание в теплое время года.</li> <li>* Полоскание полости рта кипяченой водой комнатной температуры</li> <li>* Витаминизация пищи</li> <li>* Чесочно – луковая ароматерапия.</li> <li>* План-график витаминотерапии на осенне-зимний период года для профилактики заболеваний ОРВИ.</li> <li>* Воздушные ванны.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Строгое выполнение норм питания.</li> <li>* Индивидуальный подход к детям во время приема пищи.</li> <li>* Организация второго завтрака (соки, фрукты)</li> <li>* Соблюдение питьевого режима</li> <li>* Гигиена и культура приема пищи.</li> <li>* Подбор и расстановка мебели согласно требованиям СанПин.</li> <li>* Витаминизация третьих блюд</li> <li>* Соблюдение требований СанПин. по технологии приготовления блюд, их чередования, разнообразия, калорийности</li> <li>* Строгое соблюдение режима (времени) приема пищи детьми.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Медицинский осмотр детей узкими специалистами.</li> <li>* Диагностика двигательных качеств детей.</li> <li>* Диагностика готовности детей к обучению в школе</li> <li>* Диагностика эмоционального состояния детей.</li> </ul>