Петрова Наталья Александровна
Подписано цифровой подписью: Петрова Наталья Александровна
Дата: 2026.01.22 07:28:11 +03'00'

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Создание условий для двигательной активности

- гибкий режим;
- занятия по подгруппам;
- создание условий (спортинвентарь, оборудование спортзала, спортивных уголков в группах);
- индивидуальный режим пробуждения.

Система двигательной активности - система психологической помощи

- 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;
- физкультдосуги, игры, забавы;
- игры, хороводы, игровые упражнения;
- оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией;
- психогимнастика;
- спортивно- ритмическая гимнастика.

Система закаливания

В повседневной жизни

- утренняя гимнастика (разные формы, оздоровительный бег, ОРУ, игровая форма);
- облегченная форма одежды;
- ходьба босиком в спальне до и после сна;
- сон с доступом воздуха (+19,+17 °с);
- контрастные воздушные ванны (перебежки);
- солнечные ванны (в летнее время);
- обширное умывание.

Специально организованная

- полоскание горла отварами трав;
- обтирания, обливания;
- фиточай.

Организация рационального питания

- организация 2-го завтрака (соки, фрукты);
- введение овощей и фруктов в обед и полдник;
- питьевой режим.