

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 6 комбинированного вида
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

Принято

Педагогическим советом
Образовательного учреждения
Протокол от 28.08.2020 № 1

Согласовано

Врач ГБДОУ д/с № 6
 Н.Е. Галашонкова
28 августа 2020 г.

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ д/с № 6
Румянцева Ю.В.
Приказ от 28.08.2020 № 59/1-ОД



**Программа
физкультурно - оздоровительной
работы
Государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детского сада № 6
комбинированного вида
Василеостровского района
Санкт-Петербурга
на 2020 – 2025 гг.**

г. Санкт-Петербург
2020 г.

Пояснительная записка

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Забота о здоровом образе жизни – это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить его укрепление можно только путём комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Для детей, посещающих компенсирующие детские сады, особенно важным является правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа с детьми, поскольку дети, имеющие нарушения речи, как правило, имеют низкий уровень физического развития, физические недостатки, хронические заболевания и другие сопутствующие заболевания.

Деятельность взрослого, направленная на укрепление здоровья, составляет содержание физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, что обеспечивает ребёнку физическое развитие. Подвижные игры и игровые движения – естественные спутники жизни ребёнка, обладающие огромной воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребёнка. Очень важно применять разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы не только на физкультурных занятиях, но и во всех режимных моментах и в самостоятельной детской деятельности.

Оздоровительные мероприятия, проводимые педагогами в ДОУ должны быть нацелены на функциональное совершенствование детского организма, на повышение его работоспособности, на формирование защитных способностей к неблагоприятным факторам, т. е. необходимо создавать условия для того, чтобы дети росли здоровыми. При этом семья должна являться активным участником воспитательно-образовательного процесса в ДОУ.

В рамках этой работы в детском саду должны организовываться различные формы физкультурно-оздоровительной работы, проводиться игры, соревнования, спортивные праздники и другие мероприятия.

Исходя из выше изложенного, следует, что здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию, оздоровлению и формированию привычки к здоровому образу жизни с использованием разнообразных форм работы.

Основная цель и задачи программы:

ЦЕЛЬ:

- Сохранение и укрепление здоровья детей.

ЗАДАЧИ:

- создать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей
- воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
- приобщать детей к здоровому образу жизни и воспитывать потребность в нём;
- развитие, формирование двигательных навыков;
- укрепление здоровья детей, закаливание организма,
- формирование культурно-гигиенических навыков;
- профилактика наиболее распространенных заболеваний.
- осуществлять педагогическое и социальное просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня заболеваемости (уменьшение % количества детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, часто-болеющих детей, физически ослабленных);
2. Повышение уровня физического развития, психического и социального здоровья;
3. Формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

Основные принципы:

- принцип демократичности (планирование работы совместно с родителями, педагогами)
- принцип сотрудничества и участия (вовлечение всех участников программы во все стадии планирования, реализации и оценки своих действий);
- принцип индивидуальности (контроль за общим состоянием каждого ребёнка, за дозировкой упражнений);
- принцип целостности, комплексности (программа направлена на укрепление физического, умственного и социального здоровья);
- принцип научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)
- принцип системности (физическое развитие происходит не хаотично, а по определенной системе; – решение оздоровительных задач в системе воспитательного процесса и всех видов деятельности)

Раздел 1

Педагогические и медицинские условия

Для полноценного физического развития детей (для лечебно-профилактической и физкультурно-оздоровительной работы), реализации потребности в движении в дошкольном учреждении созданы определённые условия (развивающая предметно-пространственная среда):

1. Спортивный зал для физкультурных занятий, оборудование которого (мячи разного размера, мягкие модули, маты, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, дуги для подлезания, обручи, палки гимнастические, кегли, мешочки с песком, дорожки для профилактики плоскостопия, массажные дорожки и др.):

- Обеспечивает профилактику нарушений осанки, плоскостопия

- Способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, а также развитию двигательной активности и координации движений;

- Положительно влияет на психоэмоциональную сферу.

Такой набор оборудования позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Особое внимание уделяется размещению оборудования: оно не загромождает полезную площадь помещения; дети могут свободно пользоваться любыми спортивными снарядами.

2. Зал ЛФК для занятий по лечебной физкультуре

3. Для того, чтобы дети могли пользоваться физкультурным оборудованием не только в зале, в групповых помещениях созданы физкультурные уголки, уголки здоровья.

4. В ДОУ выделен кабинет массажа. Массаж ведется по показаниям врача.

5. Для медицинского обслуживания детей оборудован медицинский и процедурный кабинет. Медицинский кабинет оснащён следующим оборудованием: весы, ростомер, динамометр, плантограф и др. Медицинский блок полностью оснащён с требованиями СанПиН.

Таким образом, созданные в ДОУ условия позволяют обеспечить физическую активность детей и организацию оздоровительной работы.

Раздел 2

Медико-педагогическая диагностика.

Вся работа по физкультурно-оздоровительной работе строится с учетом физической подготовленности детей и имеющих отклонений в состоянии здоровья. Основой являются результаты медико-психолого-педагогической диагностики. Уровень физической подготовленности дошкольников определяется в начале учебного года (сентябрь), в середине года (январь- промежуточная диагностика) и в конце года (май).

В ДОУ на каждого ребёнка оформляется индивидуальная карта. Для осуществления индивидуально-дифференцированного подхода в процессе осуществления физкультурно-оздоровительной работы, дети, как правило, делятся на три группы здоровья:

I группа- основная (которую составляют дети с нормальным уровнем физического развития и основных функций организма), с оптимальной физической нагрузкой.

II группа – подготовительная (дети, имеющие некоторые функциональные отклонения и часто болеющие), с умеренной нагрузкой.

III группа – риска с ограниченной физической и психической нагрузкой (эту группу составляют дети, имеющие хронические заболевания и дети после болезни).

Группы эти непостоянны, т.к. по результатам осуществления медико-психолого-педагогического контроля дети могут быть переведены или в более сильную или в более слабую группу.

Это позволяет планировать физкультурно-оздоровительную работу с учетом имеющих отклонений в состоянии здоровья.

Поэтому, в работе необходимо соблюдать следующее:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню физического развития, биологическому портрету и группе здоровья.
2. Необходимо сочетание двигательной активности с закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания классических оздоровительных техник (релаксации, дыхательной, пальчиковой гимнастики, массажа, гимнастики для глаз и др.)
4. Проведение циклических движений для повышения выносливости (медленный бег, продолжительная ходьба и др.)

Раздел 3

Развитие движений.

Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности.

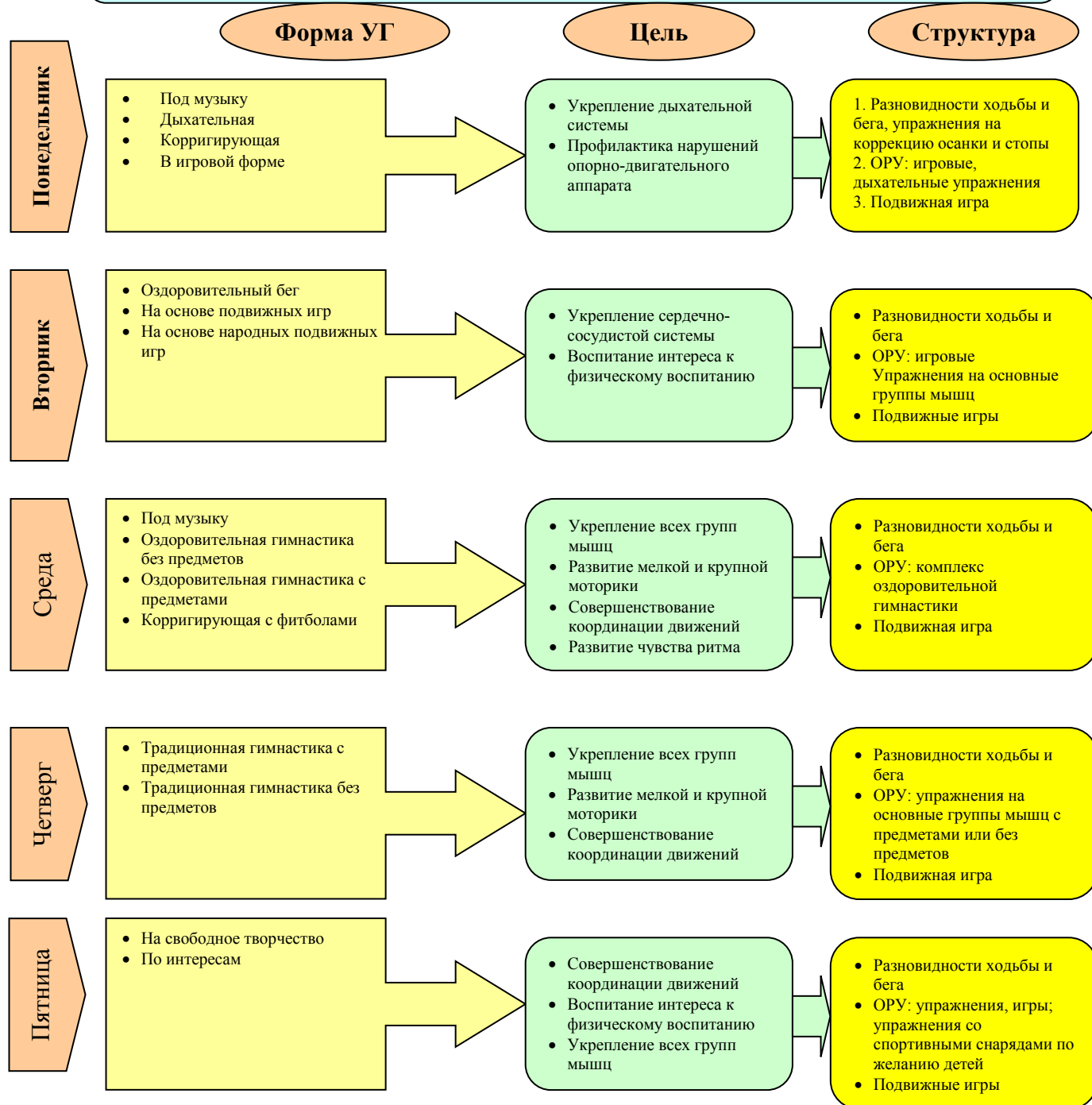
Утренняя гимнастика – это заряд бодрости на весь день, важный элемент двигательного режима.

Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса к ней:

- Оздоровительный бег;
- Дыхательная гимнастика и игры;
- Упражнения на коррекцию осанки и стопы, народные подвижные игры;
- Гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них;
- Игры по желанию детей.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ

Цель: обеспечить высокий уровень двигательной активности и заряд бодрости на весь день, формировать интерес и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями; способствовать совершенствованию систем и функций детского организма, формировать двигательные умения и навыки, развивать физические качества; знакомить со способами укрепления здоровья.



Особое значение в воспитании здорового ребёнка мы придаём развитию движений и физической культуры детей в совместной деятельности детей и взрослых (на физкультурных занятиях). Форма организации совместной деятельности детей и взрослых гибка и разнообразна (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные; в спортзале, на свежем воздухе, в группе). Проводятся 3 раза в неделю в каждой возрастной группе.

В каждом возрастном периоде совместной деятельности детей и взрослых по физическому воспитанию имеют разную направленность:

- в младшем дошкольном возрасте они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием.
- в среднем возрасте развивать физические качества (скорость, выносливость, силу);
- в старшем дошкольном возрасте необходимо сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

При проведении физкультуры, для большей эффективности необходимо соблюдение следующих условий:

- построение физкультуры в соответствии с задачами на данный возрастной период, уровнем подготовленности детей;
- использование различных способов организации детей для выполнения упражнений с целью увеличения двигательной активности;
- распределение нагрузки на организм на протяжении всего занятия;
- использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность детей.

Однако совместная деятельность детей и взрослых по физкультуре становится эффективной только в том случае, если она не ущемляет индивидуальность ребёнка, реализацию его склонностей, интересов, а также учитываются индивидуальные различия детей. В соответствии с этим совместная деятельность детей и взрослых по физкультуре строится на следующих принципах:

- Планировании, направленном на усвоение детьми определённого содержания;
- Педагогической импровизации, посредством которой варьируется содержание, формы и методы в каждой конкретной ситуации взаимодействия с ребёнком.

Алгоритм совместной деятельности детей и взрослых по физическому воспитанию

Совместная деятельность детей и взрослых по физической культуре

I Вводная часть

Цель:

- организовать детей, активизировать внимание;
- создать бодрое настроение;
- подготовить организм к выполнению более сложных упражнений.

Различные виды ходьбы

повороты

Различные виды бега

Дыхательные упражнения

Упражнения в равновесии

Упражнения на координацию

II Основная часть

Цель:

- общая подготовка к основным видам движений;
- усиление деятельности сердечно-сосудистой системы;
- закрепление навыков в основных движениях и развитие физических качеств

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них

Ритмические упражнения

Комплексы оздоровительных упражнений

Упражнения-имитации

2. Основные виды движений

метание

Ползание и лазание

прыжки

равновесие

Подвижные и спортивные игры

III Заключительная часть

Цель:

- снизить физическую нагрузку;
- привести организм ребёнка в спокойное состояние, сохранив при этом бодрый настрой;
- итог занятия

Различные виды ходьбы

Упражнения на восстановление дыхания

Малоподвижные развивающие игры

Игры на развитие детского творчества

Дыхательные упражнения

Игровой массаж

Релаксация

Хороводы

Раздел 4.

Лечебно-профилактическая работа.

Обеспечить эффективную физкультурно-оздоровительную работу можно только при условии взаимодействия медицины и педагогики.

Лечебно-профилактическая работа строится на основе анализа заболеваемости в предыдущие годы с целью проанализировать эффективность профилактических мер; диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития, физической подготовленности.

Данная работа строится в три этапа:

- подготовительный;
- профилактический;
- восстановительный.

На каждом из них используются общеукрепляющие процедуры.

Первый период готовит детей к неблагоприятному времени в сезоне. (Использование бактерицидных ламп, дается детям чеснок в качестве профилактического средства, проводится массаж).

Во втором периоде есть необходимость использовать систему мер для предупреждения ОРВИ, гриппа и других простудных заболеваний. Используется витаминизация третьего блюда.

В восстановительный период желательно укрепить защитные силы детей, вернувшихся после заболевания. Им предлагается витаминотерапия (витамин С) и оздоровительные напитки. Для детей, пришедших после болезни, используется щадящий режим дня, снижаются физические нагрузки в двигательной деятельности, закаливающие процедуры строго индивидуализируются. Мероприятия комплексного плана лечебно-профилактической работы осуществляется медицинскими работниками.

В детском саду используются следующие виды лечебно-профилактической работы:

- Массаж (общеукрепляющий)
- ЛФК. Цель: укрепление опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста через профилактику плоскостопия и нарушения осанки. ЛФК с детьми проводится с учетом рекомендаций ортопеда по данным медицинского осмотра. Лечебная физкультура способствует исправлению имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата, укреплению и повышению сопротивляемости организма к заболеваниям. Под влиянием коррекционных упражнений активизируется дыхание, кровообращение, обмен веществ, повышается устойчивость организма к нагрузкам.

Данный раздел подробно освещен в плане физкультурно-оздоровительной работы.

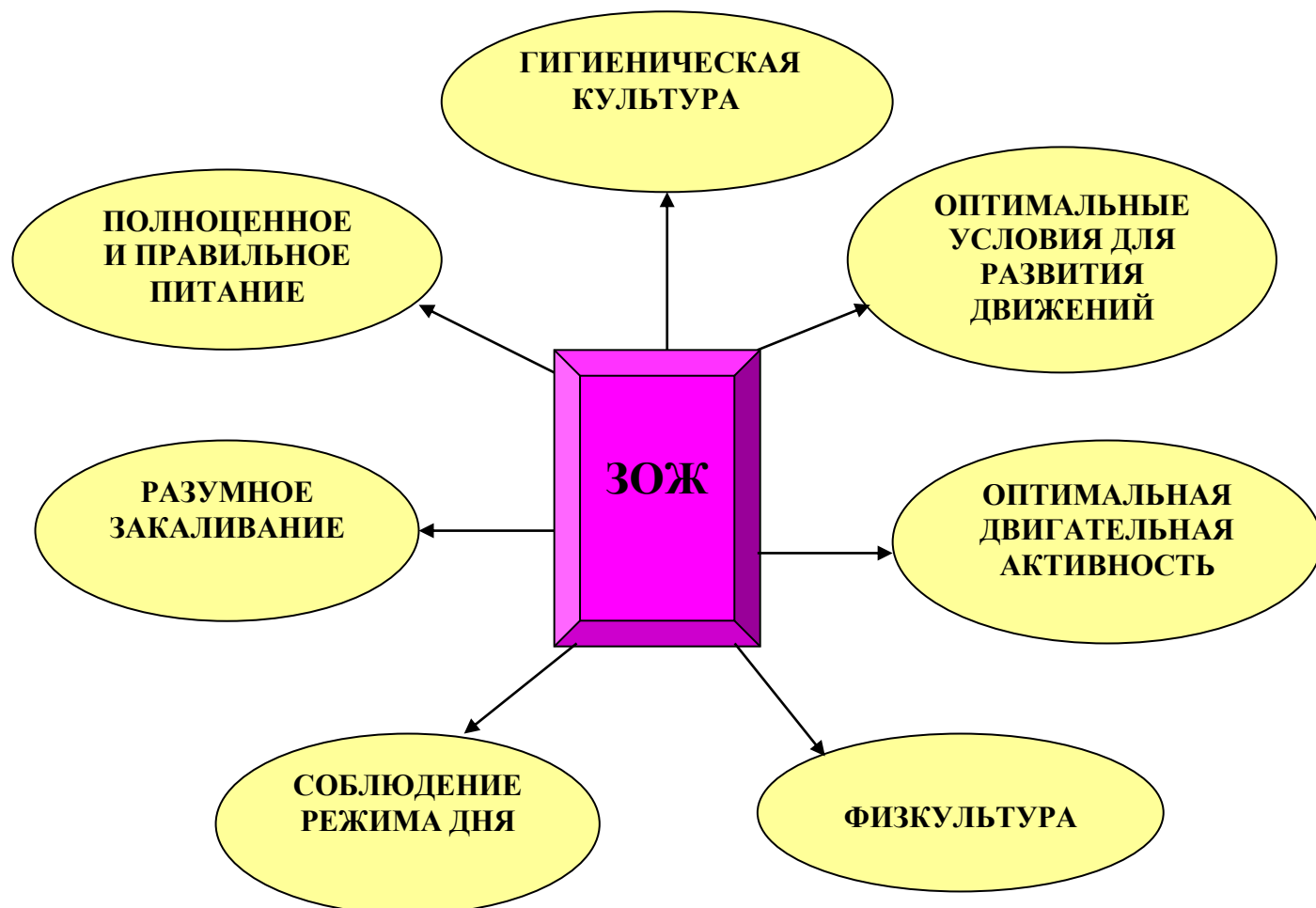
Раздел 5.

Закаливание.

Развитие движений в полной мере не обеспечивает укрепление здоровья. Поэтому особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур. Закаливающие мероприятия содействуют созданию привычек здорового образа жизни. Система закаливания предусматривает разнообразные формы и методы, а так же изменения в связи со временем года, возрастом, индивидуальными особенностями здоровья детей. Закаливающие процедуры должны обязательно вызывать радость. Нельзя проводить закаливающие процедуры, которые не нравятся ребёнку. Используется гимнастика босиком (босоножие по ребристой дорожке, гимнастика в постели после сна, воздушные ванны).

Раздел 6. Здоровый образ жизни.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни осуществляется по нескольким направлениям.



Одно из направлений программы – воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни – формирование культурно-гигиенических навыков (полоскать рот после приёма пищи; ежедневно мыть лицо, шею, руки до локтя; разминаться после пробуждения, уметь расслабляться, мыть руки перед едой и после посещения туалета). Вся серия мероприятий, направленных на реализацию программы состоит из:

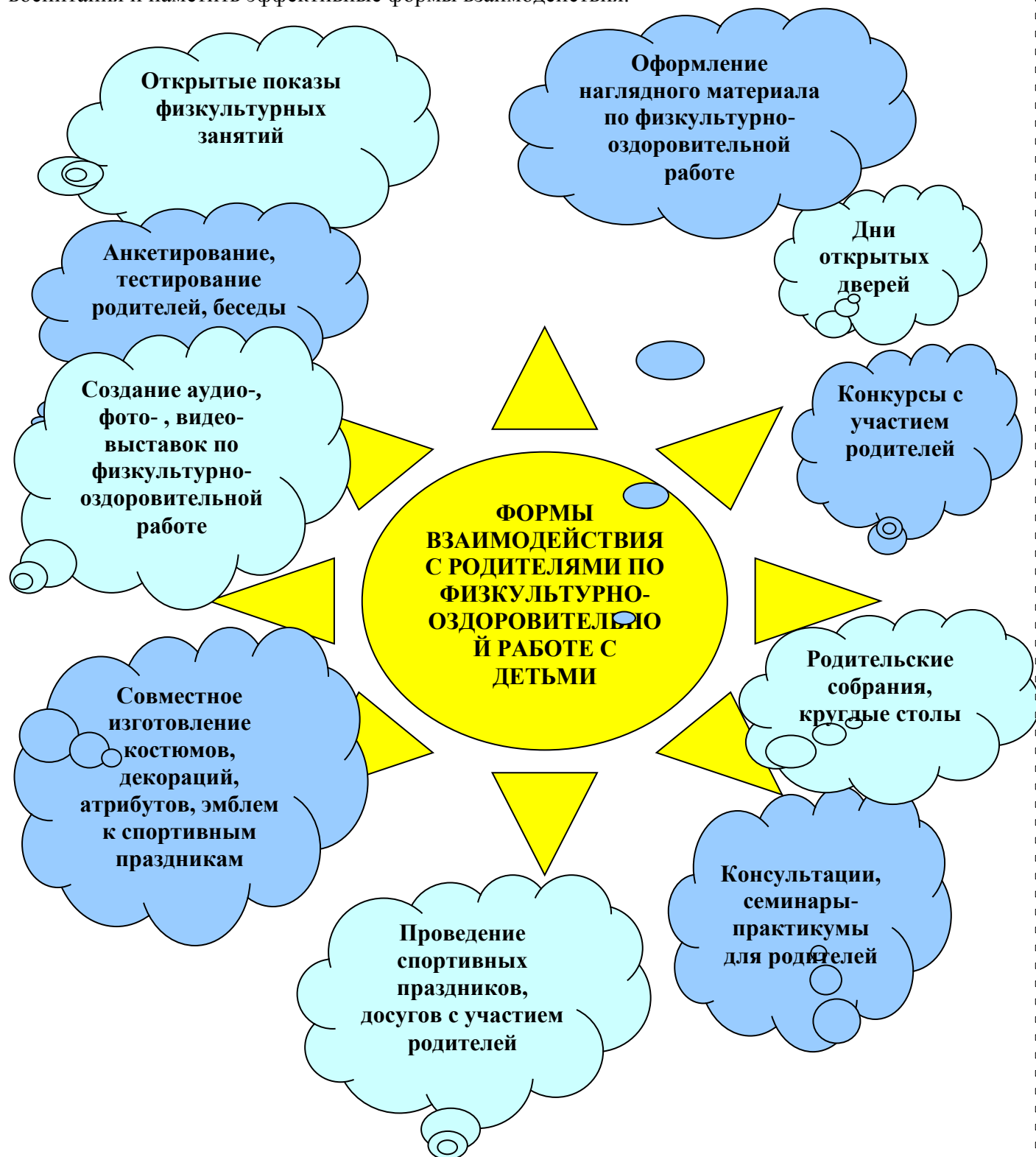
Совместной деятельности педагогов с детьми, которая помогают выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умению определить своё состояние – это совместная деятельность педагогов с детьми по формированию привычки к ЗОЖ и ОБЖ.

Раздел 7.

Взаимодействие с родителями.

В реализации данной программы работа с родителями занимает важное место. Используются следующие формы работы: семейные праздники, консультации для родителей (подгрупповые, индивидуальные); родительские собрания, круглые столы, дни открытых дверей.

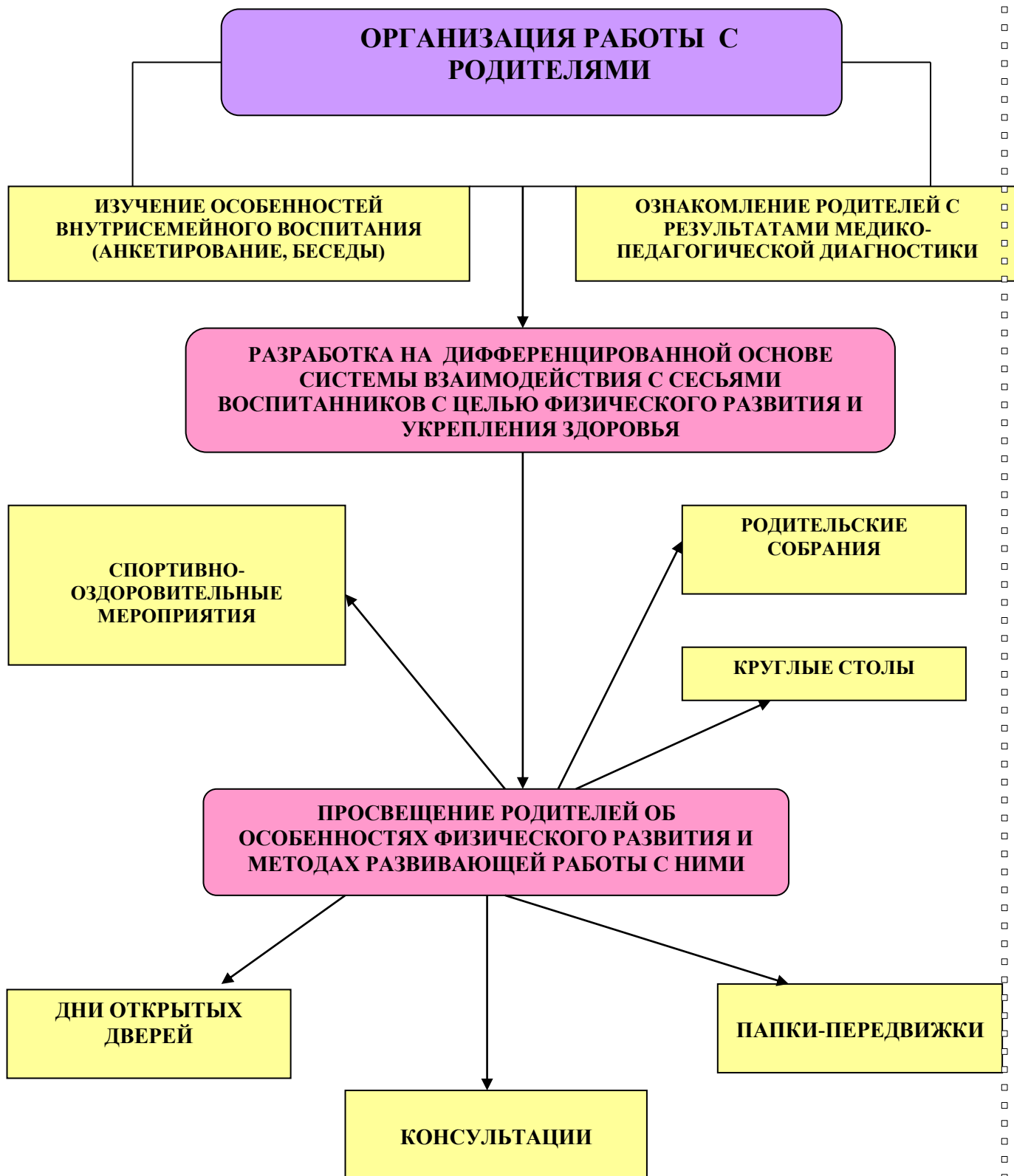
В планировании и проведении работы большую роль оказывает анкетирование и беседы с родителями в начале учебного года, помогающее изучить особенности внутрисемейного воспитания и наметить эффективные формы взаимодействия.



Планирование работы с семьёй предусматривает:

- ознакомление родителей с результатами диагностики; (на основе результатов строится целенаправленная работа по формированию общегигиенических требований, о необходимости соблюдения рационального режима, оптимальной двигательной активности, полноценного питания, закаливания и др.).
- формирование основ валеологической направленности через знакомство с содержанием физкультурно-оздоровительной работы.
- ознакомление с основными методами профилактики детской заболеваемости (закаливание, дыхательная гимнастика и др.).

Кроме этого большое влияние оказывают открытые показы занятий и праздников и совместные праздники, в которых родители принимают активное участие.



ПЛАН

ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ГБДОУ детском саду № 6

Организационная форма	Ответственные за проведение	Время проведения	Место проведения	Группы
Утренняя гимнастика	Воспитатели, музыкальный руководитель	Ежедневно утром	Музыкально-физкультурный зал	Все группы
Физкультминутки, физкультпаузы, в т. ч. пальчиковая гимнастика	Воспитатели, музыкальный руководитель, учителя-логопеды, инструктор ЛФК, педагог-психолог	Ежедневно (во время занятий, между занятиями)	Группа, музыкально-физкультурный зал, кабинеты специалистов	Все группы
Совместная деятельность (Физкультура)	Воспитатели	По расписанию, 3 раза в неделю	Физкультурный зал	Все группы
Совместная деятельность (ЛФК)	Инструктор ЛФК	По назначению врача	Физкультурный зал	Все группы
Свободная самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Опосредованное участие (наблюдение, оказание помощи по просьбе детей) Воспитатели, специалисты ДОУ	Ежедневно	Группа, музыкально-физкультурный зал, кабинеты специалистов	Все группы
Создание образовательных ситуаций (индивидуальная работа с детьми над основными видами движениями)	Воспитатели, специалисты ДОУ	Ежедневно	Группа, музыкально-физкультурный зал, кабинеты специалистов; прогулочная площадка	Все группы
Детские развлечения и досуги	Воспитатели, музыкальный руководитель, учителя-логопеды, инструктор ЛФК, педагог-психолог	4 раза в месяц (1 раз в неделю)	Группа, музыкально-физкультурный зал	Все группы
Спортивные праздники	Воспитатели, инструктор ЛФК, муз. руководитель	По календарному плану	Музыкально-физкультурный зал	Все группы

Подвижные игры		Воспитатели, музыкальный руководитель, учителя-логопеды, инструктор ЛФК, педагог-психолог	Ежедневно	Группа, музыкально-физкультурный зал, прогулочная площадка	Все группы
Спортивные и игровые упражнения		Воспитатели, инструктор ЛФК	По календарному плану	Физкультурный зал, прогулочная площадка	Все группы
Игры с элементами спорта (старший дошкольный возраст)		Воспитатели, инструктор ЛФК	По календарному плану	Физкультурный зал, прогулочная площадка	Все группы
Логоритмическая гимнастика		Учителя-логопеды, муз. руководитель, воспитатели	Ежедневно	Группа, музыкально-физкультурный зал, кабинеты специалистов	Все группы
Психогимнастика		Педагог-психолог, учителя-логопеды, воспитатели	Ежедневно	Группа, музыкально-физкультурный зал, кабинеты специалистов	Все группы
Гимнастика после сна		Воспитатель, инструктор ЛФК	Ежедневно	Группа	Все группы
Закаливание воздухом (воздушные ванны с упражнениями, упражнения босиком – босоножие при температуре не ниже + 18 С, хождение по массажной дорожке и др.).	По инструкции врача под контролем мед. сестры	Инструктор ЛФК, воспитатели групп, врач, мед. сестра	Ежедневно	Группа, музыкально-физкультурный зал	Все группы
Закаливание водой (летний оздоровительный период)		Врач, мед. сестра	Ежедневно (летний оздоровительный период - июнь)	Группа	Все группы
Детский фитнес		Инструктор по фитнесу	2 раза в неделю	Музыкально-физкультурный зал	Все группы
Комплекс лечебно-оздоровительных мероприятий					
Массаж общий оздоровительный и по видам патологии		М/с по массажу, врач	Курс по назначению врача	Массажный кабинет	Все группы (все дети детского сада в течение учебного

				года)
Гимнастика для глаз	Воспитатели, муз. руководитель, учителя- логопеды, педагог-психолог	Ежедневно	Группа, музыкально- физкультурный зал, прогулочная площадка; кабинеты специалистов	Все группы
Дыхательная гимнастика	Воспитатели, муз. руководитель, учителя- логопеды, педагог-психолог	Ежедневно	Группа, музыкально- физкультурный зал, прогулочная площадка; кабинеты специалистов	Все группы
Полоскание полости рта	Воспитатели. Врач, мед. сестра	Ежедневно после еды	Группа	Все группы
Витаминоизация третьих блюд (витамин С)	Воспитатели, мед. сестра	Ежедневно	Группа	Все группы
Кварцевание помещений	Персонал ДОУ (мед. сестра)	В течение дня по графику	Все помещения детского сада	Все группы
Проветривание помещений	Персонал ДОУ (мед. сестра)	В течение дня по графику	Все помещения детского сада	Все группы
Профилактика ОРВИ, гриппа	Врач, мед. сестра	С 01.10 по 30.10; с 15.02. по 28.02.; с 15.03. по 15.04	Детский сад	Все группы
Полноценное и правильное питание	Персонал ДОУ	Постоянно	Детский сад	Все группы
Соблюдение режима дня (использование щадящего, гибкого режима дня)	Персонал ДОУ	Постоянно	Детский сад	Все группы
Медицинское сопровождение (осмотры, проф. прививки, составление инд. планов сопровождения детей, контроль за питанием детей в ДОУ)	Врач, мед. сестра	Постоянно в соответствии с планом мед. персонала по согласованию с ДПО № 5	Кабинеты мед персонала	Все группы

ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ГБДОУ д/с № 6

№ П/ П	МЕРОПРИЯТИЯ	СРОКИ										ОТВЕТСТВЕННЫЕ
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1.	Массаж общий оздоровительный и по видам патологии	По показаниям (по плану м/с по массажу)										Врач, мед. сестра, мед. сестра по массажу
2.	Гимнастика для глаз	ежедневно										Воспитатели, муз. руководитель, учителя-логопеды, педагог-психолог
3.	Дыхательная гимнастика	ежедневно										Воспитатели, муз. руководитель, учителя-логопеды, педагог-психолог
4.	Полоскание полости рта	Ежедневно после еды										Воспитатели. Врач, мед. сестра
5.	Витаминация третьих блюд (витамин С)	Ежедневно										Воспитатели, мед. сестра
6.	Кварцевание помещений	В течение дня по графику										Персонал ДОУ (мед. сестра)
7.	Проветривание помещений	В течение дня по графику										Персонал ДОУ (мед. сестра)

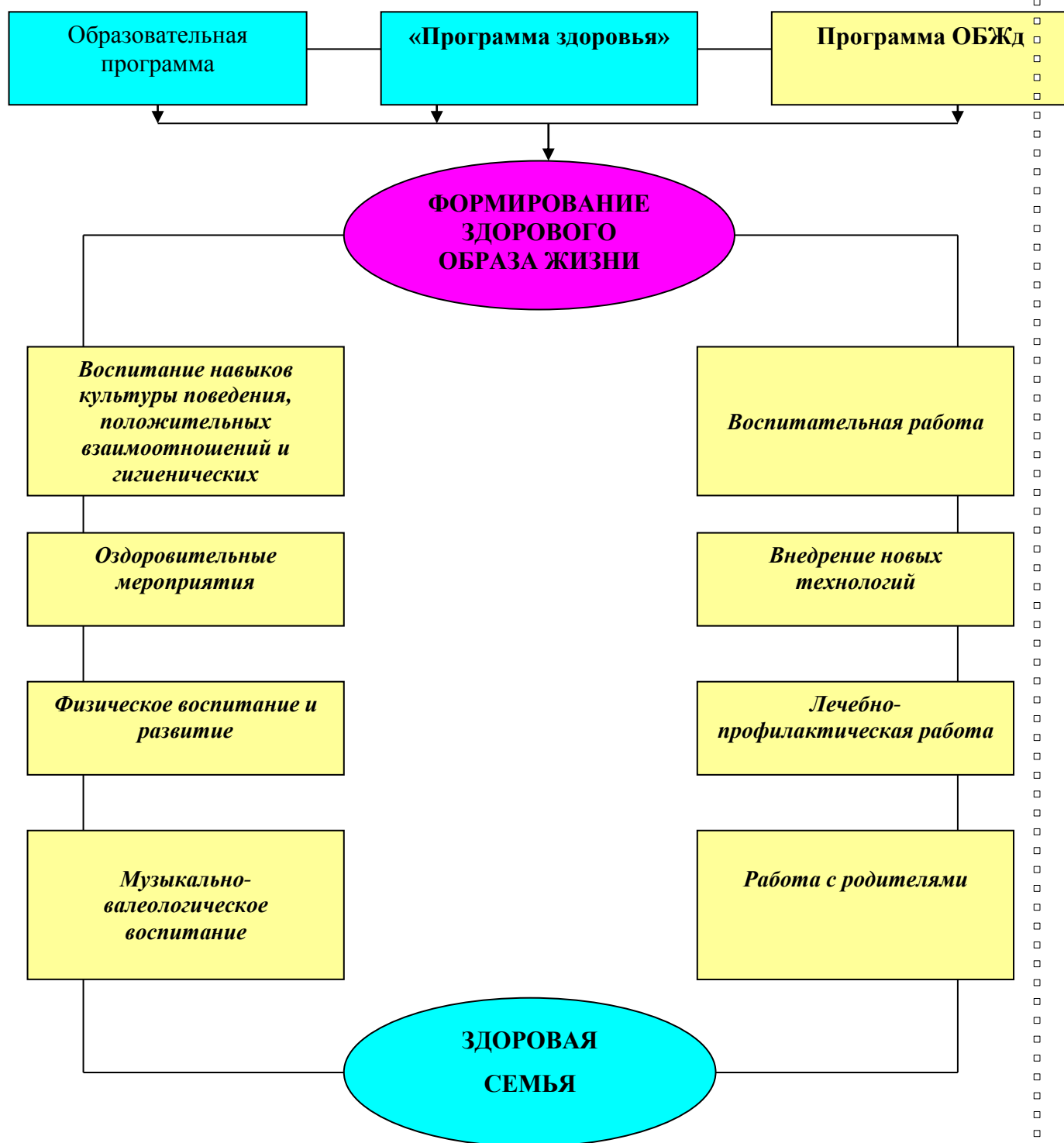
8.	Профилактика ОРВИ, гриппа	-	с 01.10 по 30.10	-	-	-	с 15.02. по 28.02	15.03. по 15.04	-	-	Врач, мед. сестра
9.	Полноценное и правильное питание	ежедневно									Персонал ДОУ
10.	Соблюдение режима дня (использование щадящего, гибкого режима дня)	ежедневно									Персонал ДОУ
11.	Медицинское сопровождение (осмотры, проф. прививки, составление инд. планов сопровождения детей, контроль за питанием детей в ДОУ)	Постоянно в соответствии с планом мед. персонала по согласованию с ДПО № 5									Врач, мед. сестра
12.	Прогулка на свежем воздухе	Ежедневно (2 раза в день)									Воспитатели, мед. сестра
13	Закаливание воздухом (воздушные ванны с упражнениями, упражнения босиком – босоножие при температуре не ниже + 18 С, хождение по массажной дорожке и др.).	ежедневно									Инструктор ЛФК, воспитатели групп, врач, мед. сестра
14	Закаливание водой (летний оздоровительный период)	-	-	-	-	-	-	-	-	ежедневно	Врач, мед. сестра
15	Совместная деятельность (ЛФК)	2 раза в неделю (По назначению врача)									Инструктор ЛФК
16	Гимнастика после сна	ежедневно									Воспитатель, инструктор ЛФК

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Совместная деятельность педагогов, родителей и детей обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Все мероприятия, используемые в ходе реализации программы носят развивающий и профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тонуса воспитанников.

Приложение 1

СОЗДАНИЕ ЕДИНОГО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА ГБДОУ д/с № 6



ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКА

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКА

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основные источники информации, необходимые ресурсы (программы, условия)

Разработка методических материалов, нового планирования с использованием здоровьесберегающих технологий

Народные подвижные игры, спортивные игры

Гимнастика для глаз

Массаж, самомассаж

Гимнастика корригирующая

Гимнастика пальчиковая

Игровые упражнения, игровые задания

Динамические паузы, физкультминутки

Релаксация

Всё проводится в игровой форме

Прогулка

Утренняя гимнастика

Совместная деятельность взрослых и детей (физкультура)

Закаливание

Гимнастика пробуждения (после дневного сна)

Индивидуальная работа (создание образовательных ситуаций)

Коррекционная профилактическая работа (ЛФК, массаж)

Свободная двигательная активность детей

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ

**игровые
комплексы**