

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ повышают общий тонус, моторику, способствуют развитию внимания, памяти, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное воображение, мышление, внимание, кровообращение, быстроту реакции. Проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ. Способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Проводится ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Проводится в различных формах физкультурно – оздоровительной работы.

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения,

Помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения

ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ - влияние свежего воздуха, солнце, двигательная активность детей – все дает положительный результат в оздоровлении детей.

Для того, чтобы прогулка давала эффект, должна меняться последовательность видов деятельности детей в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. В холодное время и после занятий, на которых дети больше сидели, прогулку можно начать с пробежки, с подвижной игры, в теплое время и после физкультурного, музыкального занятия прогулку лучше начать с наблюдения, спокойных игр.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, развивают познавательный интерес, формируют умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком жизненного опыта.

Подвижные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, со средней степенью подвижности.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ при проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях,

с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения.

при этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

сопровождение музыкой праздника благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА) проводится ежедневно после дневного сна (5-10 мин). В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание

САМОМОССАЖ улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики, помимо всего, для детей - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ- применение детьми ранее полученных знаний и умений на практике

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ включают в себя ходьбу по дорожкам здоровья, глубокое умывание, обливание ног перед сном, гимнастика на свежем воздухе, босохождение и др.

В оздоровительной и профилактической работе очень важна работа с родителями. В ДОУ существуют разные формы взаимодействия с семьями воспитанников.

Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе. Рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры; Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения, родительские собрания.

Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ.

ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спице в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!

