

## Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

### Создание условий для двигательной активности детей

Гибкий режим дня  
Занятия по подгруппам  
Создание условий (оборудование спортивного и физкультурного зала, спортивных уголков в группах, спортивный инвентарь)  
Индивидуальный режим пробуждения после дневного сна  
Подготовка специалистов по двигательной деятельности

### Система двигательной деятельности + система психологической поддержки

Утренняя гимнастика  
Прием детей на улице в теплое время года  
Физкультурные занятия  
Музыкальные занятия  
Двигательная активность на прогулке  
Физкультура на улице  
Подвижные и спортивные игры  
Динамические паузы на занятиях  
Гимнастика после дневного сна  
Физкультурные досуги, игры, праздники  
Дни спортивного творчества  
Психогимнастика  
Оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы

### Система закаливания

Обеспечение здорового ритма жизни  
Физические упражнения  
Гигиенические и водные процедуры  
Свето-воздушные ванны  
Активный отдых  
Ароматерапия и фитотерапия  
Светотерапия и цветотерапия  
Музыкотерапия  
Физиотерапия  
Стимулирующая терапия

### 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 детей  
Диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники  
Диагностика физической подготовленности к обучению в школе  
Обследование психоэмоционального состояния детей педагогом-психологом