

Система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ № 196 строится по следующим направлениям:

- Двигательный режим,
- Оздоровительные и профилактические мероприятия,
- Создание условий для двигательной деятельности,
- Организация рационального питания и медицинского контроля.

Двигательный режим в течение дня

Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность детей
Утренняя гимнастика
Физкультурные занятия в зале
Физкультурное занятие на прогулке
Физкультминутки во время занятий
Музыкальные занятия
Прогулка
Прогулка за пределы участка
Корригирующая гимнастика после сна
Физкультурный досуг
Спортивные упражнения, игры (лыжи)
Спортивный праздник

Оздоровительные и профилактические мероприятия:

Закаливание (солнце, воздух, вода)
Лечебные мероприятия (Витаминотерапия, кварцевание, употребление лука и чеснока)
Профилактика нарушения осанки и плоскостопия;
Нетрадиционные методы (музыкотерапия, выращивание и употребление зеленого лука)
Психогимнастика:
- Игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций

Пропаганда ЗОЖ:
- наглядно-печатная информация;

- курс лекций и бесед для родителей.

Организация рационального питания:

Выполнение режима питания;
Калорийность питания;
Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов;
Гигиена приема пищи;
Правильность расстановки мебели;
Организация второго завтрака (соки);
Соблюдение питьевого режима;
Индивидуальный подход к детям во время приема пищи.

Создание условий для двигательной деятельности:

Вид двигат. активности	Необходимые условия
Движения во время бодрствования	- оборудование зала (спортивный инвентарь) - спортивные уголки в группах - наличие прогулочных площадок - одежда, не стесняющая движение
Подвижные игры	- знание правил игры; - картотека игр; - атрибуты;
Движения под музыку	- музыка
Утренняя гимнастика и гимнастика после сна	- картотека упражнений - наличие места для гимнастики после сна; - наличие массажных дорожек

