

Система физкультурно-оздоровительной работы МБДОУ «Детский сад №10 пос.Зименки». Создание условий для двигательной активности: - гибкий режим; - создание предметно - развивающей среды; - индивидуальный режим пробуждения после дневного сна. Система двигательной активности: - утренняя гимнастика; - прием детей на свежем воздухе (май – сентябрь); - ООД физическая культура; - свободная двигательная активность детей; - подвижные игры; - физкультминутки; - гимнастика после дневного сна; - физкультурные досуги, забавы, игры; - спортивно - ритмическая гимнастика; - оздоровительно – игровой час в группе для детей от 1,5 до 3 лет; - динамический час на дневной прогулке для детей от 3 до 7 лет; - час двигательного творчества в спортивном зале для детей от 3 до 7 лет.

Система закаливания. В повседневной жизни:

- утренний прием на свежем воздухе;
- облегченная форма одежды;
- ходьба босиком до и после сна по массажным дорожкам;
- сон с доступом свежего воздуха;
- контрастные воздушные ванны;
- солнечные ванны в летнее время;
- обширное умывание;
- различные виды массажа:
 - массаж ступней - «счеты» (массажер для ног);
 - массаж тела - «ленточный» массажер;
 - упражнения с упражнения на диске «Здоровье»;
 - массаж кистей рук и стоп ног мячи с шипами;
 - упражнения с гимнастическим роликом;
 - упражнения с массажным колечком для кистей рук.

Специально организованная: - полоскание зева отваром календулы, эвкалипта;

- витаминный чай;
- лимонный напиток;
- ароматизация помещений (чесночные тарелочки)
- сироп шиповника; - вакцинация против гриппа;
- смазывание слизистой носа оксолиновой мазью.

Организация рационального питания: - организация второго завтрака (соки, фрукты); - введение овощей в обед; - индивидуальное меню; - питьевой режим.