

Гимнастика пальчиковая. Проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно воспитателем или логопедом. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а так же во время образовательной деятельности.

Гимнастика дыхательная. Применяется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физминутках во время занятий и после сна, во время утренней гимнастики

Тренажеры для зрительной гимнастики



Гимнастика бодрящая. Ежедневно после дневного сна, 5—10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам. Проводит воспитатель.

Дополнительно используются **методы закаливания:**

- умывание холодной водой после дневного сна
- босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится на занятиях по физической культуре и после дневного сна и др.

Приведён не исчерпывающий перечень оздоровительных мероприятий, проводимых в ДОУ

Оздоровительные мероприятия в ДОУ



Двигательный режим в ДОУ начинается с **утренней гимнастики**, которая направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня системы организма.

Физкультурная образовательная деятельность должна проводиться в хорошо проветренном помещении (в спортивном зале) 2 раза в неделю и 1 раз на воздухе, продолжительность в подготовительной группе - 30 мин. Проводят воспитатели, инструктор физического воспитания. При проведении занятий возможно использование как традиционные, так и нетрадиционные виды занятий: сюжетные, тренировочные, комплексные, игры-эстафеты и др. Включают в занятия ритмическую гимнастику, упражнения на профилактику простудных заболеваний (точечный массаж и дыхательные упражнения), упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Очень хорошо, если физкультурная образовательная деятельность проводится с применением технологии **музыкального воздействия**. Она используется для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Оздоровительные мероприятия интегрируют и в образовательный процесс по другим видам деятельности. Это **динамические паузы (физминутки)**, которые проводятся воспитателем во время занятий, 2—5 мин., по мере утомляемости детей. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Проблемно-игровые ситуации можно организовать в свободное время, например, во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Проблемная ситуация может быть организована незаметно для детей, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Подвижные и спортивные игры проводят воспитатели, инструктор физического воспитания. Как часть физкультурного занятия, на прогулке (подвижные игры разной интенсивности являются обязательной составляющей прогулки), в групповой комнате проводятся малоподвижные игры.

Релаксацию проводят воспитатели, инструктор физического воспитания, психолог в любом подходящем помещении. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы.

Гимнастика для глаз. Ежедневно по 3—5 мин. в любое свободное время и во время образовательной деятельности, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

Тренажеры для зрительной гимнастики

