**План реализации**

*физкультурно-оздоровительной технологии*

формы организации здоровьесберегающей работы:

* физкультурные занятия - 3 раза в неделю в спортивном зале. Младший возраст – 15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием делаем влажную уборку и хорошо проветриваем помещение*;*
* самостоятельная деятельность детей;
* подвижные игры - как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения
* утренняя гимнастика
* двигательные физкультминутки - во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия;
* физические упражнения после дневного сна - ежедневно после дневного сна, 5-10 мин;
* физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
* физкультурные прогулки
* физкультурные досуги, спортивные праздники
* Гимнастика пальчиковая– с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
* Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Использую наглядный материал.
* Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечивается проветривание помещения, даю детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.
* Проблемно-игровые ситуации – проводится в свободное время, во второй половине дня. Занятие организуется незаметно для ребенка, посредством включения в процесс игровой деятельности. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. Занятия из серии «Здоровье» - 1 раз в неделю по 30 мин. с детьми старшего возраста. Включаем в сетку занятий в качестве познавательного развития.
* В утренние часы точечный самомассажВ преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания.
* Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:
* закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
* проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроя;
* проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
* сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Из всего богатого выбора существующих форм закаливания выделяются наиболее доступные:

* нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;
* проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение года;
* прогулки на свежем воздухе. При правильной организации прогулка является одним из важных моментов закаливания. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3.5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка. В повседневной работе используем, начиная с младшей группы дорожки здоровья – хождение по дорожкам различного наполнения босиком.