***Мероприятия по здоровьесбережению детей 3 группа***

Воспитатель:

Суфиева Н.А.,

|  |  |
| --- | --- |
| Вид занятий и форма двигательной деятельности | Особенности организации |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно в зале или на открытом воздухе, длительность 6 – 10 мин. |
| Физкультурная разминка в перерывах между занятиями | Ежедневно, в течении - 10 мин |
| Физкультминутка | Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий 3 – 5 мин. |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке дифференцированные игры – упражнения на прогулке, прогулки – походы | Ежедневно, во время утренней прогулки, длительность 20 – 25 мин. Ежедневно, во время вечерней прогулки, длительность 12 – 15 мин. |
| Гимнастика после дневного сна | Ежедневно, после пробуждения и подъёма детей, длительность 10 мин. |

Закаливающие процедуры повышают устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. В ДОУ осуществляется тщательный и дифференцированный отбор видов закаливания:

-      Утренняя гимнастика;

-      Минутки побудки;

-      Ходьба по дорожкам здоровья;

-      Занятия по физической культуре в облегченной одежде;

-      Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз;

-      Релаксационные упражнения под музыку;

-      Обтирание сухой рукавичкой (средний возраст),

-      Подвижные игры  в спортивном зале с физкультурными пособиями, на прогулке