Планирование работы по использованию

здоровьесберегающих технологий в режиме дня

**Утро**

     До занятий:

Уделить внимание каждому ребенку, создать у него бодрое, радостное настроение, вызвать желание заняться интересной, полезной двигательной деятельностью.

•    Точечный массаж и дыхательная гимнастика (К.К. Утробиной)

•    Пальчиковые игры

•    Зарядка

•    Физкультминутки во время занятий

•    Динамические паузы между занятиями

     Прогулка:

Проводить с детьми индивидуальную работу, организовывать совместную двигательную деятельность.

Одна подвижная игра со всей группой;

подготовительные упражнения для новых основных движений; спортивные игры для закрепления двигательных навыков; спортивные игры и спортивные упражнения; катание на велосипеде,  самокате,  санках,  лыжах, скольжение и т.д., лазание и метание

**После сна**

Создавать положительное эмоциональное настроение, организовывать активный отдых детей.

|  |  |
| --- | --- |
| •    Гимнастика пробуждения  •    Закаливающие процедуры  •    Дорожки для повышения       двигательной активности  •    Элементы самомассажа |  |

•    Полоскание горла, комплекс оздоровительных упражнений для горла

•    Самостоятельная двигательная активность детей с различными пособиями

      и на тренажерах

•    Спортивные досуги, праздники, развлечения

**Вечер**

Подвижные и малоподвижные игры, дыхательные упражнения, игры со спортивным инвентарем.

Работа с семьей по организации совместной двигательной активности родителей и детей.

Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях группы.