**Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми в режиме дня.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Подъём** | Оздоровительная пятиминутка (выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия и элементарные приёмы самомассажа.) |
| **Умывание** | Воздушные ванны (умывание без верхней одежды)  Умывание прохладной водой: лица, кистей рук – 3–4 лет, рук до локтей, шею – с 4-х лет. |
| **Зарядка** | Комната должна быть хорошо проветрена (температура +17° – +19°С). Облегченная форма одежды.  Музыкально – ритмические упражнения, бег, ходьба.  Дыхательная гимнастика (по А.Н.Стрельниковой).  Игры-упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Подвижные игры. |
| **Завтрак** | Мытье рук, умывание прохладной водой перед приемом пищи.  Завтрак в хорошо проветренном помещении (температура +17° – +19°С).  Полоскание рта водой комнатной температуры после приёма пищи. С 3-х лет – полоскание рта, с 4–5 полоскание горла.  Умывание теплой водой после приема пищи. |
| **Занятия** | Занятия с физминутками и физкультурными паузами.  Двигательная разминка между занятиями (ритмические упражнения игрового характера, игры-упражнения для профилактики и коррекции осанки, гимнастика для глаз).  Проветривание помещения между каждым занятием. |
| **Прогулка** | Наблюдения, элементарные опыты и эксперименты, игры, индивидуальная работа, трудовые поручения, самостоятельная игровая деятельность, спортивные упражнения.  Оздоровительный бег. |
| **Обед** | Массаж рук   * “Мыть” кисти рук, активно тереть ладошки до ощущения сильного тепла. * Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него. * Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске. * Растирать “мочалкой” всю руку до плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья; “смывать водичкой мыло”: одной рукой вести вверх, затем ладошкой – вниз и “стряхнуть воду”.   Умывание прохладной водой перед приемом пищи.  Обед в хорошо проветренном помещении (температура +17° – +19°С).  Полоскание рта водой комнатной температуры после приёма пищи. С 3-х лет – полоскание рта, с 4–5 полоскание горла.  Умывание теплой водой после приема пищи. |
| **Дневной сон** | Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха (сон с открытым окном. Проветрить спальню 5–7 минут, открыть окна или фрамугу с одной стороны. Закрыть за 20–30 минут до подъема детей).  Мышечная релаксация перед сном.  Хождение босиком.  Воздушные ванны (обтирание ребенка сухим полотенцем до появления на коже легкой красноты). Алгоритм обтирания: руки - ноги - грудь, живот - спина.  Сон без маечек, релаксация.  Музыкотерапия или сказкотерапия.  Дневной сон с применением фитотерапии. |
| **Подъём** | Разминка в постели.  Профилактическая гимнастика после сна.  Ходьба босиком.  Самомассаж стоп: Ходьба по рефлексогенным дорожкам (солевые дорожки). Ходьба по “тропинке здоровья ”(профилактика плоскостопия) Закаливающие процедуры |
| **Полдник** | Полдник в хорошо проветренном помещении (температура +17° – +19°С).  Полоскание рта и умывание водой комнатной температуры после приёма пищи. |
| **Прогулка** | Самостоятельная двигательная активность для развития основных видов движений.  Сюжетно-ролевые игры.  Дифференцированные игры и спортивные упражнения (мальчики - на развитие силы, девочки – на координацию движений).  Индивидуальные двигательные занятия на развитие основных видов движения.  Дерево-терапия (прикоснись к березе, сосне… и т.д.) |
| **Ужин** | Мытье рук, умывание прохладной водой перед приемом пищи.  Обширное обтирание плечевого пояса.  Точечный массаж «Волшебные точки».  Игры с элементами дыхательной гимнастики: дуть через трубочки в стакан с водой; надуть шарик; дуть на султанчики. |
| **Коррекционно-развивающие занятия** | Чередование игр, профилактических упражнений, занятий.  Минутки здоровья - «Игры, которые лечат».  Самостоятельная двигательная активность.  Проветривание помещения. |
| **Досуг** | Игры-забавы, развлечения.  Познавательно-игровая деятельность, подвижные игры, свободная деятельность ребенка.  Слушание и рассказывание стихов, музыки, модели общения.  Антистрессовая гимнастика для детей перед сном (оздоровительно-игровой комплекс). |
| **Отбой** | Закаливание водой: гигиенический душ с растиранием рукавичкой или массажной щеткой и с постепенным снижением температуры воды. ВЫТИРАНИЕ: спина - грудь, живот - ноги - руки.  После этого ребенка одеть в сухое белье.  Чистка зубов и полоскание горла.  Фиточай (отвар шиповника, липового цвета, ромашки, мяты).  Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.  Сказкотерапия. |