**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. |