

## **Комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДОУ.**

1. Поддержание температуры воздуха в помещениях согласно санитарным нормам во время сна, игры и физкультурных занятий.
2. Обеспечение чистоты воздуха в помещениях:
  - Проведение проветривания согласно утвержденному графику;
  - Уборка помещений согласно графику.
3. Создание оптимального психологического климата для каждого ребенка.
4. Обеспечение дифференциации и индивидуализации режима дня согласно индивидуальным психо-физическим особенностям детей.
5. Создание условий для полной удовлетворенности потребности в ДА:
  - Регламентированной - в специально организованных физических упражнениях и двигательных действий (физкультурные занятия и занятия по плаванию, хореография).
  - Частично-регламентированной - в деятельности, возникающей по ходу решения двигательных задач (подвижные игры, утренние разминки, динамические паузы, спортивные досуги, праздники, дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз, физкультурные минутки, организация самостоятельной ДА в утренние часы за счет спортивного оборудования группы и т.п.).
  - Нерегламентированной - спонтанно выполняемые двигательные действия дошкольников (сюжетно-ролевые игры, самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, самостоятельные игры на прогулке и т.п.).
6. Закаливание
  - Прогулки
  - Умывание прохладной водой кистей рук, рук до локтя, обтирание шеи при умывании.
  - Полоскание рта и горла как после каждого приема пищи, так и солевым (травяным) раствором в качестве профилактики.
  - Воздушные ванны перед сном и после сна.
  - Ходьба босиком перед сном и после сна по специально организованным дорожкам.