**Система физкультурно–оздоровительной работы**

**в старшей группе № 5**

Здоровье - неоценимое счастье в жизни каждого человека. Слово *«здоровье»*, как слова *«любовь»*, *«красота»*, *«радость»*, принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по разному.

Наш девиз:

*«Двигайся больше – проживешь дольше»*;

«Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу.

И друзьям я помогу!»

**Принципы здоровьесберегающих образовательных технологий:**

1. Принцип *«Не навреди!»*;

2. Принцип сознательности и активности;

3. Принцип непрерывности процесса;

4. Принцип **систематичности** и последовательности;

5. Принцип доступности и индивидуализации;

6. Принцип всестороннего и гармоничного развития личности;

7. Принцип **системного** чередования нагрузок и отдыха;

8. Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий;

9. Принцип возрастной адекватности здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса.

1. Соблюдение санитарно-эпидемиологического режима - Ежедневно

- сквозное проветривание *(в отсутствие детей)* - По графику

- влажная уборка помещения *(****группы****)* - 2 раза в день

- кварцевание **группы** и помещений - По графику

2. Дыхательная гимнастика - Перед выходом на прогулку

3. Мытье рук прохладной водой *(Аквтерапия)* – Ежедневно

4. Ходьба по массажной дорожке - Перед сном

5. Самомассаж - Перед сном

6. Витаминные напитки *(с учетом индивидуальной переносимости)*.

7. Полоскание полости рта:

- морской солью - После обеда

- водой комнатной температуры - После обеда

8. Утренний прием детей - На свежем воздухе в теплый период *(в зависимости от погодных условий)*

Ежедневные прогулки - 2 раза в день *(в зависимости от погодных условий)*

Зарядка на улице - Теплый период на улице, в холодный в спортивном зале.

9. Босохождение - Летом *(июнь – июль)*

10. Физминутки *(на ОД 2-3 мин.)* – Ежедневно

11. Солнечные ванны - Летний период

*(в зависимости от погодных условий)*

Песочная терапия - Летний период

*(в зависимости от погодных условий)*

12. Использование в питании свежих овощей и фруктов - Через день

*(чередуя с соком)*

13. Экскурсии *(походы, мини-туризм)* - 1, 3 недели месяца

14. **Физкультурные занятия - Физкультурный зал***(на улице)*

*(в зависимости от погодных условий)*

Спортивно-развлекательные мероприятия

**Физкультурные** досуги - 1 раз в квартал

1 раз в месяц *(20-25 мин.)*

15. Использование *«Тропы здоровья»* - В летний период

16. Пальчиковые игры *(развитие мелкой моторики рук)* - Ежедневно

*(8-10 мин.)*

17. Оздоровительная дорожка - Перед сном

18. Гимнастика после сна - Ежедневно

19. Подвижные игры

Игро-терапия *(игры, забавы, соревновательного характера, эстафеты, аттракционы)* - Ежедневно

(не менее 2-х игр 8-10 мин.)

20. *«Оздоровительный час»* *(годовой проект)* – Ежедневно

21. Динамический час – 1 раз в неделю

22. Психологическое воздействие - Ежедневно

**Музыка-терапия**

1. Релаксационная, расслабляющая перед сном и т. д.

2. Звуки природы.

3. Активизирующая, классическая *(во время игр, приема пищи)*.

4. Веселая дискотека – 1 раз в неделю

23. Психологические тренинговые упражнения на релаксацию в **системе** психологической поддержки – Ежедневно

24. Артикуляционная гимнастика – Утром

25. *«Рисуем пластилином»* *(развитие мелкой моторики рук)* – 2 раза в неделю

26. Облегченная одежда в **группе - Ежедневно***(в течение дня)*

27. Консультации - По плану

папки-передвижки

папки-раскладушки

28. Самостоятельная двигательная деятельность в течение дня – Ежедневно

характер продолжительности зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей

29. Праздники - По плану