

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы				
Создание условий для двигательной активности	Система двигательной активности –	Система закаливания		Организация сбалансированного рационального питания
		В повседневной жизни	Специально организованная	
гибкий режим; занятия по подгруппам; создание условий (спортивного инвентаря, оборудование на спортивной площадке, в зале; спортивных уголках в группах и игровых площадках); индивидуальный режим пробуждения	- утренняя гимнастика; - прием детей на улице в теплое время года; - физ. занятия; - двигательная активность на прогулке; - физкультура на улице; - подвижные игры; - физкультминутки, динамические паузы; - гимнастика пробуждения; - физкультурные досуги, игры, забавы; - игры, хороводы, игровые упражнения;	- утренняя гимнастика (разные формы, оздоровительный бег, ОРУ, игровая форма); - облегченная форма одежды; - ходьба босиком в спальне до и после сна; - сон с доступом воздуха (+19, +17°C); - контрастные воздушные ванны (перебежки); - солнечные ванны (в летнее время); - умывание	- полоскание рта; - водные процедуры (летний оздоровительный период)	- организация 2-го завтрака (соки, фрукты); - введение овощей и фруктов в обед и полдник; - питьевой режим