**Памятка для воспитателей.**

**Система оздоровительной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы и направления работы.** | **Формы работы.** |
| 1 | Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ. | Типовой режим дня по возрастным группам.  Щадящий режим дня  Скорректированный режим дня  Оздоровительный режим дня  Индивидуальный режим дня  Коррекция учебной нагрузки |
| 2 | Психологическое сопровождение развития | Создание психологически комфортного климата в ДОУ  Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности  Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми  Формирование основ коммуникативной деятельности у детей  Диагностика и коррекция развития  Психолого - медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период. |
| 3 | Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка:  Регламентированная деятельность.      Частично регламентированная деятельность.                Нерегламентированная деятельность | Утренняя гимнастика  Физкультминутки, физкультпаузы  Динамические переменки  Физкультурные занятия  Физические упражнения после сна    Спортивные праздники  Спортивные игры  Подвижные игры на воздухе и в помещении  Оздоровительный бег на воздухе  Спортивные досуги  Дни здоровья  ЛФК  Подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья, двигательной активности детей.  Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке. |
| 4 | Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни. | Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья в рамках программы "Основы безопасности жизнедеятельность"  Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности  Формирование основ безопасности жизнедеятельности |
| 5 | Организация питания | Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 12-ти часовым пребыванием)  Индивидуальное коррекционное питание в соответствии с соматической патологией. |
| 6 | Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение  Профилактические мероприятия  Коррекционные мероприятия.    Общеукрепляющие мероприятия | Нетрадиционные дыхательные комплексы  Витаминопрофилактический комплекс    Коррекция адаптационных нарушений  Профилактика сезонных обострений хронической патологии:  витаминопрофилактика сезонных обострений    Закаливание естественными физическими факторами:  режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физической культуре, во время прогулок  режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна  местные и общие воздушные ванны  свето - воздушные ванны и солнечные ванны в весенне - летний сезон, полоскание полости рта и горла водой комнатной температуры  термотерапевтические процедуры  Диспансеризация:  2 раза в год профилактические осмотры детей старших возрастных групп |