

## Здоровый образ жизни. Движение и двигательная активность.

Работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОУ осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

Используются следующие методические приемы: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-забавы; подвижные игры; физкультминутки; инновационные технологии: проектная деятельность, бодрящая, пальчиковая и дыхательная гимнастики; самомассаж.

### Оздоровительная работа

Оздоровительная работа включает в себя медицинское обслуживание и физкультурно – оздоровительную работу.

Медицинское обслуживание осуществляется в трех направлениях: непосредственно организованная деятельность, совместная деятельность детей и взрослых и самостоятельная деятельность.

### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество занятий
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю
	На улице	1 раз в неделю
Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно
	Подвижные и спортивные игры	Ежедневно
	Физкультминутки	3 – 5 ежедневно
	Занятия в бассейне	1 раз в неделю
Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня. Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
	Физкультурный праздник	2 раза в год
	День здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использование физкультурного оборудования	Ежедневно