

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В МБДОУ № 10

№	Вид	Особенности организации
	Методико – профилактические	
1.	Обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	Дошкольные группы ежедневно
2.	Хожение по мокрым дорожкам после сна	Первая и вторая младшая ежедневно
3.	Контрастное обливание ног	Средняя, старшая, подготовительная ежедневно
4.	Полоскания рта после еды	ежедневно
5.	Игровой час (бодрящая гимнастика)	После сна вторая младшая группа ежедневно
6.	Динамические паузы	Во время занятий 2-5 мин. по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы.
7.	Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно.
8.	Дорожки здоровья	После сна ежедневно. Вся группа.
9.	Гимнастика для глаз.	Ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшего возраста.
10.	Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, с младшей группы.
11.	Организация мониторинга здоровья дошкольников	1 раз в год
12.	Организация и контроль питания детей	Ежедневно

13.	Антропометрические измерения	2 раза в год
14.	Медицинские осмотры	ежедневно
15.	Употребление фитонцидов (лук, чеснок)	В зимний период
	Физкультурно – оздоровительные	
1.	Физкультурные занятия.	Три раза в неделю в спортивном зале, на улице, начиная с раннего дошкольного возраста.
2.	Утренняя гимнастика.	Ежедневно в физкультурных залах. Все возрастные группы.
3.	Совместная образовательная деятельность по ЗОЖ.	Один раз в месяц, в режимных процессах, как часть занятия в области познания.
4.	Физкультурные досуги, праздники.	Два раза в месяц в физкультурных залах, на прогулке. Праздник проводят один раз в квартал. С младшего возраста.
5.	Ситуативные малые игры.	Два раза в месяц в группе. Младший возраст.
6.	Спартакиада вне детского сада	1 раз в год в спортивной школе

7.	Совместная физкультурно–оздоровительная работа детского сада и семьи	2 раза в месяц
8.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий.