

# Планирование физкультурно-оздоровительной работы в течение дня (памятка для воспитателей)

## Утренний отрезок времени:

- Создаем условия для самостоятельной активной деятельности (размещение инвентаря, пособий);
- Дидактические игры («Одень спортсмена», «Угадай вид спорта»), рассматривание альбомов о видах спорта, альбомов по валеологии;
- Знакомые игры малой или средней подвижности (в зависимости от последующих занятий);
- Гимнастика;
- Индивидуальная работа с детьми с отклонениями.

## Прогулка (утром и вечером):

- если на занятиях дети сидели, лучше прогулку начать с подвижных игр (1 общую игру для всех, 2—3 игры с подгруппой);
- индивидуальная работа по развитию движений;
- спортивные игры и упражнения (зимой — хоккей, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; летом, весной, осенью — футбол, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, городки, катание на велосипеде, самокатах);
- создаем условия для игр детей на участке.

## Вторая половина дня:

- гимнастика после сна;
- активный отдых детей (физкультурные праздники, досуги);
- самостоятельная двигательная активность (тренажеры, оборудование, пособия);
- перед уходом детей домой — малоподвижные игры, оздоровительные, дыхательные упражнения;
- работа с родителями (домашнее задание детям).



## **Здоровье ребёнка – “программа минимум”** *(памятка для родителей по обучению детей ЗОЖ)*

- Полоскать рот после каждого приема пищи,
- чистить зубы утром и на ночь;
- мыть овощи и фрукты проточной водой;
- мыть руки после еды, после посещения туалета;
- ежедневно менять носочки, трусики, носовые платки;
- ежедневно совершать пешие прогулки;
- уметь расслабляться, гасить отрицательные эмоции;
- избегать опасных ситуаций для жизни и здоровья;
- заботится о чистоте окружающей среды /группе, участке, клумбе и др./;
- следить за своей осанкой;
- знать как правильно вести себя в общественных местах;  
/закреплять привычки положительного поведения,  
доброжелательное отношение к взрослым и сверстникам,  
поступать соответственно нормами и правилам поведения/;
- уважать друг друга. Чутко относиться к людям с ограниченными возможностями;
- уметь контактировать с другими людьми.

