**Модель физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

**Двигательный режим:**

·физкультурные занятия разных типов;

· оздоровительная гимнастика;

· занятия ритмикой, музыкально-ритмические;

· подвижные игры и упражнения;

· спортивные игры и упражнения (катания на санках, лыжах, баскетбол, городки);

· физкультминутки;

· динамические паузы;

· оздоровительный бег;

· прогулки – походы.

**Активный отдых:**

· физкультурные праздники;

· физкультурный досуг;

· физкультурные и спортивные развлечения;

· день здоровья; · неделя здоровья;

· музыкальные развлечения;

· прогулки – развлечения;

· игры – развлечения;

**Закаливание:**

· контрастные воздушные ванны;

· максимальное пребывание на свежем воздухе, (утренний прием, прогулки);

· сон с доступом свежего воздуха;

· проветривание;

· одежда, соответствующая температуре воздуха;

· массаж «волшебных точек»; · солнечные ванны ;

· умывание холодной водой; · ходьба по мокрым дорожкам;

· хождение по «дорожке здоровья» полоскание горла и рта.

**Нетрадиционные методы оздоровления:**

· дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.;

· «гимнастика маленьких волшебников»;

· дыхательная и звуковая гимнастика;

· фитбол – аэробика;

· артикуляционно – пальчиковая гимнастика;

· оздоровительная ритмическая гимнастика;

· аутогенная тренировка;

· музыкотерапия;

**Психогигиенические мероприятия:**

· обеспечение благоприятного психологического климата;

· психогимнастика; · элементы аутотренинга и релаксация;

· музыкотерапия;

· элементы сказкотерапии;

· смехотерапия;

· щадящий режим нагрузок;

· индивидуальные беседы с детьми и родителями;

· подвижные, сюжетно – ролевые, режиссерские игры;

. организованные продуктивные виды деятельности;

· гибкий режим дня.

**Коррекционно – оздоровительная работа:**

· с детьми, имеющими нарушение осанки;

· имеющими плоскостопие;

· офтольмотренаж;

· реабилитация детей, перенесших простудные заболевания;

· индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений в помещении и на воздухе;

· рациональное чередование умственных и физических нагрузок;

· создание двигательной среды физического развития детей;

создание оздоровительного режима с учетом состояния здоровья ослабленных детей.