

Система оздоровительных технологий МБДОУ «Детский сад №10»

№	Вид технологии:	Время проведения в режиме дня:	Особенности методики /организации:
1	Физкультминутки /Нищева Н.В./	Во время ООД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.	Используется во всех возрастных групп в качестве профилактики утомления.
2	Гимнастика после сна / упражнения после дневного сна-бодрящая гимнастика-Харченко Т.Е./	Ежедневно после дневного сна, 3-10 мин.	Включают в себя упражнения на кроватках; ходьба по дорожкам здоровья, ребристым дощечка.
3	Элементы гимнастики для глаз/Базарный В.Ф./	Ежедневно по 2-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Используется с младшего дошкольного возраста.	Используется в перерывах между ООД где от детей требуется длительное зрительное сосредоточение, а также в рамках других ООД по усмотрению педагога.
4	Элементы дыхательной гимнастики, самомассажа /Харченко Т.Е./	Ежедневно, во время бодрящей гимнастики (гимнастики после сна)	Включены в комплексы бодрящей гимнастики.
5	Пальчиковые игры и упражнения /Нищева Н.В./	Ежедневно, между занятий, во время ООД по ОО ХЭР по 2-3 мин	Включают в себя упражнения пальчиками, используются во всех возрастных группах