

План оздоровительных мероприятий в летний период

Формы работы	Содержание занятий	Условия организации			Ответственный
		Место	Время	Продолжительность, мин.	
Утренняя гимнастика Цель проведения - повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия	Традиционная гимнастика (включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений): - с предметами и без предметов - на формирование правильной осанки - на формирование свода стопы на снарядах и у снарядов - с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, обручи, гимнастические палки) Коррекционная гимнастика (включение в комплекс 3 - 4 специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии у детей)	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	Младшая гр. – 5 Старшая гр. - 7	Инструктор по физической культуре Воспитатели
Занятие по физической культуре Организация занятий должна исключать возможность переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур	Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования и пр. Виды занятий по физ. культуре: - традиционная, тренировочная, сюжетная (игровое), контрольная, занятия ритмической гимнастикой, коррекционно-развивающие (включение специальных упражнений в соответствии с характером нарушений в развитии детей). Используется организованные формы занятий с включением	На воздухе, на спортивной площадке	Три раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары и после ее спада)	1мл.гр.-10 2 мл. гр. - 15 Средняя гр. - 20 Старшая гр. – 25 Подготов. гр.- 30	Воспитатели

организма, в частности косо-мышечной и сердечно-сосудистой систем как наиболее нагружаемых при физических упражнениях.	подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечение.				
Подвижные игры Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей	Виды игр: - сюжетные (использование при объяснения маленькой сказки или сюжетного рассказа); - несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания (новые, углубленно разучиваемые, на этапах закрепления и совершенствования); - народные - с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол, городки)	На воздухе, на спортивной площадке, на игровых участках	Ежедневно в часы наименьшей инсоляции	Для всех возрастных групп - 10-20	Инструктор по физической культуре Воспитатели
Двигательные разминки (физминутки): выбор зависит от интенсивности и вида ведущей деятельности	Варианты: - упражнение на развитие мелкой моторики; - ритмические движения - упражнение на внимание координации движений; - упражнения в равновесии; - упражнения для активизации работы глазных мышц; гимнастика расслабления; - корригирующие упражнения (в соответствии с характером отклонении или нарушении развитие детей); - упражнения на формирование правильной осанки; упражнения на формирование свода стопы.	На воздухе, на игровой площадке	Ежедневно в часы наименьшей инсоляции	Младшая гр.-6 Старшая гр.- 10	Инструктор по физической культуре Воспитатели

Элементы видов спорта, спортивные упражнения Способствует формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей	Виды спортивных упражнений: - футбол; - баскетбол; - бадминтон.	На воздухе, на игровой площадке	Ежедневно в часы наименьшей инсоляции	Младшая и средняя группы - 8-10 Старшая -12	Инструктор по физической культуре Воспитатели
Гимнастика пробуждения	Гимнастика сюжетно игрового характера «Сон ушел. Пора вставать. Ножки, ручки всем размять»	спальня	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп -3-5	Воспитатель
Закаливающие мероприятия	Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей: - элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, мытье ног перед сном); закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные ванны в сочетании с физическими упражнениями: - Прием солнечных ванн в утренние часы (до 11:00) и вечерние (после 16:00). - Игры в тени деревьев или теневых навесов для профилактики перегрева.	С учетом специфики закаливающего мероприятия	По плану и в зависимости от закаливающего мероприятия	По усмотрению медицинского работника	Медицинский работник, воспитатели

	- Водные процедуры: - Умывание прохладной водой (+18-20°C). - Обливание ног после прогулки. - Игры с водой (брызгалки, емкости для игр с водой).				
Индивидуальная работа в режиме дня	Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным и упражнения. Предусматривает оказание помощи детям, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшения физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки.	В физкультурном зале или на спортивной площадке	Устанавливается индивидуально	Устанавливается индивидуально	Воспитатели
Праздники, досуг, развлечения	Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями	На воздухе, на групповой или спортивной площадке	1 раз в неделю	Не более 30	Педагоги и специалисты ДОУ