«Согласовано»

заведующий МБДОУ № \_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_ /ФИО/

**Оздоровительные мероприятия в летний период**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Содержание занятий** | **Условия организации** | | | **Ответственный** |
| **Место** | **Время** | **Продолжительность** |
| **Утренняя гимнастика**  Цель – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия. | **Традиционная гимнастика**  Включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений.  - с предметами и без предметов;  - на формирование правильной осанки;  - на формирование свода стопы;  - имитационного характера;  - с простейшими тренажёрами.  **Коррекционная гимнастика**  Включает комплекс 3-4 специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей. | На воздухе | Ежедневно перед приёмом завтрака | Мл. гр.- 6 мин  Ср. гр. – 8 мин.  Ст. гр. – 10 мин.  Подг. гр.- 12 мин | Воспитатель |
| **Занятие по физической культуре.**  Это основная форма организованного, систематического обучения детей физическим упражнениям. ООД исключает возможность перегрузки детей, не допускается переутомление детей или нарушение деятельности физиологических процессов и структур организма, в частности костно-мышечной и сердечно - сосудистой, как наиболее нагружаемых при физических упражнениях. | Упражнения подбираются в зависимости от задач ООД, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования и пр.  Виды ООД: традиционное, тренировочное, сюжетное (игровое), контрольное, ритмическая гимнастика, коррекционно – развивающее. используются организованные формы ООД с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, праздники. | На воздухе, на спортивной площадке | 3 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после её спада) | Мл.гр. – 15мин.  Ср. гр. – 20 мин  Ст. гр. – 25 мин  Подг. гр. – 30мин. | Инструктор по ФИЗО |
| **Подвижные игры**  Проводятся игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности индивидуальных особенностей детей. | Виды игр:  - сюжетные;  - несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания;  -дворовые;  - народные;  - с элементами спорта (футбол, бадминтон) | На воздухе, на спортивной площадке | Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции | Для всех возрастных групп 10 – 20 мин. | Воспитатель и инструктор по ФИЗО |
| **Двигательные разминки**  Динамические паузы, физкультминутки – выбор зависит от интенсивности и вида занятий. | Варианты:  - упражнения на развитие мелкой моторики;  - ритмические движения;  - упражнения на внимание и координацию движений;  - упражнения в равновесии;  - упражнения для активизации работы глазных мышц;  - гимнастика расслабления;  - упражнения для формирования правильной осанки;  - упражнения для формирования свода стопы. | На воздухе, на спортивной площадке, на игровой площадке. | Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции | Мл.гр. – 6мин.  Ср. гр. – 8 мин  Ст. гр. – 10 мин  Подг. гр. – 12 мин. | Воспитатель и инструктор по ФИЗО |
| **Элементы видов спорта, спортивные упражнения**  Способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей. | Виды спортивных упражнений:  -катание на роликовых коньках;  - езда на велосипеде;  - футбол;  - бадминтон;  - баскетбол.  Прикладное значение спортивных упражнений: воспитание соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю. | На воздухе, на спортивной площадке | Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции | Ср. гр. – 10 мин  Ст. гр. – 12 мин  Подг. гр. – 15мин. | Воспитатель и инструктор по ФИЗО |
| **Гимнастика пробуждения** | Гимнастика сюжетно – игрового характера. | Спальня | Ежедневно после дневного сна | Для всех возрастных групп 3 – 5мин. | воспитатель |
| **Гимнастика после дневного сна** | Разминка после дневного сна с использованием различных упражнений:  - с предметами и без предметов;  - упражнения на формирование правильной осанки;  -упражнения на формирования свода стопы;  - имитационного характера;  - сюжетные и игровые;  - с простейшими тренажёрами;  - упражнения на развитие мелкой моторики;  - на координацию движений;  - в равновесии. | Спальня и групповое помещение | Ежедневно после дневного сна | Для всех возрастных групп 7 – 10 мин. | воспитатель |
| **Закаливающие мероприятия** | Система мероприятий с учётом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:  -элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, обтирание, обливание ног);  - закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями(правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями). | С учётом специфики закаливающего мероприятия | По плану и в зависимости от характера закаливающего мероприятия | По усмотрению медицинских работников | Медицинские работники. воспитатели, специалисты ДОУ. |
| **Индивидуальная работа в режиме дня** | Проводится с отдельными детьми или подгруппами с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на ООД, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки. | В спортивном зале | Устанавливается индивидуально | Устанавливается индивидуально | Воспитатель и инструктор по ФИЗО, врач ДОУ |
| **Праздники, досуг, развлечения** | Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями. | На воздухе, на игровой или спортивной площадке | 1 раз в неделю | Не более 30 мин. | Педагоги и специалисты ДОУ |