

**План оздоровительных мероприятий**  
**в летний период в МБДОУ ДС №6**

Формы работы	Содержание занятий	Условия организации			Ответственный
		Место	Время	Продолжительность, мин.	
<p><b>Утренняя гимнастика</b> Цель проведения - повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия</p>	<p><b>Традиционная гимнастика</b> (включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с предметами и без предметов</li> <li>- на формирование правильной осанки</li> <li>- на формирование свода стопы на снарядах и у снарядов</li> <li>- с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, обручи, гимнастические палки)</li> </ul>	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	Младшая гр. – 5 Старшая гр. - 7	Воспитатели
<p><b>Занятие по физической культуре</b> Организация занятий должна исключать возможность переутомления или нарушения деятельности физиологических</p>	<p><b>Виды занятий по физ. культуре:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционная, тренировочная, сюжетная (игровое), контрольная, занятия ритмической гимнастикой.</li> </ul>	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

<p>процессов и структур организма, в частности косно-мышечной и сердечно-сосудистой систем как наиболее нагружаемых при физических упражнениях.</p>	<p>Используются организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечение.</p>				
<p><b>Подвижные игры</b> Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей</p>	<p><b>Виды игр:</b> - 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)</p>	<p>На воздухе, на спортивной площадке, на игровых участках</p>	<p>Ежедневно в часы наименьшей инсоляции</p>	<p>Для всех возрастных групп - 10-20</p>	<p>Воспитатели</p>
<p><b>Двигательные разминки</b> (физминутки): выбор зависит от интенсивности и вида ведущей деятельности</p>	<p><b>Варианты:</b> - упражнение на развитие мелкой моторики; - ритмические движения - упражнение на внимание координации движений; - упражнения в равновесии; - упражнения для активизации работы глазных мышц; гимнастика расслабления; - упражнения на формирование правильной осанки; упражнения на формирование свода стопы.</p>	<p>На воздухе, на игровой площадке</p>	<p>Ежедневно в часы наименьшей инсоляции</p>	<p>Младшая гр.-6 Старшая гр.- 10</p>	<p>Воспитатели</p>

<p><b>Элементы видов спорта, спортивные упражнения</b> Способствует формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей</p>	<p><b>Виды спортивных упражнений:</b> - футбол; - баскетбол; - бадминтон.</p>	<p>На воздухе, на игровой площадке</p>	<p>Ежедневно в часы наименьшей инсоляции</p>	<p>Младшая и средняя группы - 8-10 Старшая -12</p>	<p>Воспитатели</p>
<p><b>Гимнастика пробуждения</b></p>	<p>Гимнастика сюжетно игрового характера «Сон ушел. Пора вставать. Ножки, ручки всем размять»</p>	<p>спальня</p>	<p>Ежедневно после дневного сна</p>	<p>Для всех возрастных групп -3-5</p>	<p>Воспитатель</p>
<p><b>Закаливающие мероприятия</b></p>	<p><b>Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:</b> - 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.</p>	<p>С учетом специфики закаливающего мероприятия</p>	<p>По плану и в зависимости от закаливающего мероприятия</p>	<p>По усмотрению медицинского работника</p>	<p>воспитатели</p>

	<p><b>- Водные процедуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умывание прохладной водой (+18-20°C).</li> <li>- Обливание ног после прогулки.</li> <li>- Игры с водой (брызгалки, емкости для игр с водой).</li> </ul>				
<b>Праздники, досуг, развлечения</b>	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 музыкальный руководитель