



Формы оздоровительных мероприятий с детьми в летний период 2023 г.

Формы работы	Содержание занятий	Условия организации			ответственный
		место	время	Продолжительность ночь мин.	
Утренняя гимнастика	<p>Традиционная гимнастика (включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы; - имитационного характера; - с простейшими тренажерами (гимнастические палки, мячи, гантели, кольца). 	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	Младшая гр. - 6 Средняя гр. - 8 Старшая гр. - 10	Воспитатели
Занятие по физической культуре	<p>Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования и пр. Виды занятий: традиционное, тренировочное, сюжетное (игровое), контрольное, занятие ритмической гимнастикой, коррекционно-развивающее (включение специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей). Используются, организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечения</p>	На воздухе, на спортивной площадке	3 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада)	Младшая гр. – 15 Средняя гр. - 20 Старшая гр. - 25	Воспитатели
Подвижные	Виды игр:				

	<p>крошки-сказки или сюжетного рассказа);</p> <ul style="list-style-type: none"> - несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания (новые, углубленно разучиваемые, на этапах закрепления и совершенствования); - народные; - с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол) 	спортивной площадке	часы наименьшей инсоляции	возрастных групп - 10-20	
<p>Двигательные разминки (физминутки динамические паузы).</p>	<p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на развитие мелкой моторики; - ритмические движения; - упражнения на внимание и координацию движений; - упражнения в равновесии; - упражнения для активизации работы глазных мышц; - гимнастика расслабления; - корригирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей); - упражнения на формирование правильной осанки; - упражнения на формирование свода стопы 	<p>На воздухе, на игровой или спортивной площадке</p>	<p>Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции</p>	<p>Младшая гр. - 6 Средняя гр. - 8 Старшая гр. - 10</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Элементы видов спорта, спортивные упражнения</p>	<p>Виды спортивных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - катание на самокатах; - футбол; - баскетбол; - бадминтон. <p>Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю</p>	<p>На воздухе, на игровой или спортивной площадке</p>	<p>Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции</p>	<p>Средняя гр. — 10 Старшая гр. — 12</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Гимнастика после дневного сна</p>	<p>Разминка после сна с использованием различных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы; 	<p>Спальня или групповое помещение при открытых фрамугах</p>	<p>Ежедневно после дневного сна</p>	<p>Для всех возрастных групп - 7 - 10</p>	<p>Воспитатели</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - имитационного характера; - сюжетные или игровые; - на развитие мелкой моторики; - на координацию движений; - в равновесии 				
<p>Закаливающие мероприятия</p>	<p>Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, обтирание); - закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями); - воздушные ванны; - босохождение; - полоскание полости рта кипяченой водой; - топтание по рефлекторным и мокрым дорожкам; - сон без маек. 	<p>С учетом специфики закаливающего мероприятия</p>	<p>По плану и в зависимости от характера закаливающего мероприятия</p>		<p>воспитатели</p>
<p>Индивидуальная работа в режиме дня</p>	<p>Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности. самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей.</p>	<p>В спортивном зале</p>	<p>Устанавливается индивидуально</p>	<p>Устанавливается индивидуально</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Праздники, досуги, развлечения</p>	<p>Способствуют закреплению полученных навыков. активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями</p>	<p>На воздухе, или спортивной площадке</p>	<p>1 раз в неделю</p>	<p>Не более 30</p>	<p>Воспитатели</p>