

**План оздоровительных мероприятий**  
**в летний период в МБДОУ ДС ОБ №28 пгт Черноморского**

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

|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                         |                                       |                                   |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------|
| процессов и структур организма, в частности косо-мышечной и сердечно-сосудистой систем как наиболее нагружаемых при физических упражнениях.                              | организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечение.                                                                                                                                                                                                                                              |                                                         |                                       |                                   |             |
| <b>Подвижные игры</b><br>Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей | <b>Виды игр:</b><br>- сюжетные (использование при объяснения маленькой сказки или сюжетного рассказа);<br>- несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания (новые, углубленно разучиваемые, на этапах закрепления и совершенствования);<br>- народные<br>- 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 | Воспитатели |
| <b>Двигательные разминки</b><br>(физминутки): выбор зависит от интенсивности и вида ведущей деятельности                                                                 | <b>Варианты:</b><br>- упражнение на развитие мелкой моторики;<br>- ритмические движения<br>- упражнение на внимание координации движений;<br>- упражнения в равновесии;<br>- упражнения для активизации работы глазных мышц; гимнастика расслабления;<br>- корригирующие упражнения (в соответствии с характером отклонения или нарушении развития детей);<br>- упражнения на формирование правильной осанки;<br>упражнения на формирование свода стопы. | На воздухе, на игровой площадке                         | Ежедневно в часы наименьшей инсоляции | Младшая гр.-6<br>Старшая гр.- 10  | Воспитатели |

|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                              |                                                       |                                                |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------|
| <b>Элементы видов спорта, спортивные упражнения</b><br>Способствует формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей | <b>Виды спортивных упражнений:</b><br>- футбол;<br>- баскетбол;<br>- бадминтон.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | На воздухе, на игровой площадке              | Ежедневно в часы наименьшей инсоляции                 | Младшая и средняя группы - 8-10<br>Старшая -12 | Воспитатели |
| <b>Гимнастика пробуждения</b>                                                                                                                                                     | Гимнастика сюжетно игрового характера «Сон ушел. Пора вставать. Ножки, ручки всем размять»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | спальня                                      | Ежедневно после дневного сна                          | Для всех возрастных групп -3-5                 | Воспитатель |
| <b>Закаливающие мероприятия</b>                                                                                                                                                   | <b>Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:</b><br>- элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, мытье ног перед сном);<br>закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные ванны в сочетании с физическими упражнениями:<br>- Прием солнечных ванн в утренние часы (до 11:00) и вечерние (после 16:00).<br>- 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           | воспитатели |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                  |                               |                               |                                     |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
|                                           | <b>- Водные процедуры:</b><br>- Умывание прохладной водой (+18-20°C).<br>- Обливание ног после прогулки.<br>- Игры с водой (брызгалки, емкости для игр с водой).                                                                                                                                                              |                                                  |                               |                               |                                     |
| <b>Индивидуальная работа в режиме дня</b> | <b>Проводится с отдельными детьми или по подгруппам</b> 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                         |
| <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 |