

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 216»

Н.В. Короткова



### Система оздоровительно-профилактических мероприятий с детьми на летний период

№п/п	Содержание	Возраст	Сроки	Ответственный
<b>Закаливание</b>				
1	Принятие воздушных ванн	3-7 лет	Ежедневно, в течение ЛОР, на утренней и вечерней прогулке	Воспитатели
2	Солнечные ванны	2-7 лет	Ежедневно, в течение ЛОР при наличии головного убора	Воспитатели
3	Босохождение по массажным дорожкам	2-7 лет	Ежедневно, в течение ЛОР	Воспитатели
4	Сон при открытых фрамугах	3-7 лет	Ежедневно, в течение ЛОР	Воспитатели
5	Полоскание рта и горла кипяченой водой	3-7 лет	Ежедневно, в течение ЛОР	Воспитатели
6	Игры с водой и песком	2-7 лет	Ежедневно, в течение ЛОР	Воспитатели
7	Мытье рук по локоть с самомассажем, пальчиковая гимнастика	2-7 лет	Ежедневно, в течение ЛОР	Воспитатели
8	Обширное умывание прохладной водой	2-7 лет	Ежедневно, в течение ЛОР	Воспитатели
9	Обливание ног	2-7 лет	Ежедневно, в течение ЛОР	Воспитатели
10	Проведение режимных моментов на свежем воздухе	2-7 лет	Ежедневно, в течение ЛОР	Воспитатели
<b>Физическое развитие</b>				
1	Выполнение двигательной активности (разминки, комплексы упражнений, бег)	2-7 лет	Ежедневно, в течение ЛОР	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2	Утренняя гимнастика	2-7 лет	Ежедневно, в течение ЛОР, на свежем воздухе	Воспитатели
3	Гимнастика пробуждения	2-7 лет	Ежедневно, по мере пробуждения	Воспитатели
4	Спортивные игры, спортивные соревнования, эстафеты	3-7 лет	По плану инструктора по физической культуре	Воспитатели, инструктор по физической культуре
5	Занятия по физическому развитию	3-7 лет	3 раза в неделю	Инструктор по

				физической культуре, воспитатели
6	Подвижные игры с физическими упражнениями	2-7 лет	Ежедневно, во время утренней и вечерней прогулки, с учетом двигательной активности детей	Воспитатели
7	Индивидуальная работа по развитию движений	2-7 лет	Ежедневно, во время утренней и вечерней прогулки	Воспитатели
8	Самостоятельная двигательная деятельность	3-7 лет	Ежедневно, совместно с воспитателем и под руководством воспитателя в помещении и на свежем воздухе	Воспитатели
9	<p>Физкультурные развлечения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развлечение на улице «Здравствуй, лето!»</li> <li>- Тематический спортивный праздник «Малые олимпийские игры»</li> <li>- Военно –спортивная эстафета «Марш-бросок»</li> <li>-- Тематический спортивный праздник «Мой веселый, звонкий мяч»</li> <li>-Развлечение «До свидания, лето!»</li> </ul>	3-7 лет	По плану инструктора по физической культуре	Инструктор по физической культуре, Воспитатели

## Формы оздоровительных мероприятий в летний период

Формы работы	Содержание работы	Условия организации			
		Место	Время	Продолжительность по группам (мин.)	Ответственные
<p><b>Утренняя гимнастика</b></p> <p>Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.</p>	<p><u>Традиционная гимнастика</u> включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простые гимнастические упражнения с обязательным включением дыхательных упражнений;</li> <li>- упражнения с предметами и без предметов; упражнения на формирование правильной осанки;</li> <li>- упражнения с использованием крупных модулей, снарядов, простейших тренажеров.</li> </ul> <p><u>Коррекционная гимнастика</u> включает в себя комплексы специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей.</p>	на воздухе	ежедневно перед завтраком	Вторая группа раннего возраста – 6, младшая – 7, средняя – 8, старшая -10.	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<p><b>Организованная образовательная деятельность по физической культуре</b></p>	Организованная образовательная деятельность — это основная форма организованного	на воздухе, в физкультурном зале	3 раза в неделю	Вторая группа раннего возраста – 7-10 минут Младшая группа – 15 минут Средняя группа – 20 минут	Инструктор по физической культуре, воспитатели

	<p>систематическог о обучения детей физическим упражнениям. Организация ООД должна исключать возможность перегрузки детей, не допускать их переутомления или нарушения деятельности физиологически х процессов и структур организма, в частности костно- мышечной и сердечнососуди стой как наиболее нагружаемых при физических упражнениях. Упражнения подбираются в зависимости от задач непосредственн ой образовательной деятельности, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования. Планиру ются организованные формы образовательной деятельности с</p>			<p>Старшая группа – 25 минут</p>	
--	--	--	--	--------------------------------------	--

	включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечения 3 раза в неделю в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада).				
<p><b>Подвижные игры</b></p> <p>Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей.</p>	<p>Виды игр:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сюжетные (использование крошки-сказки или сюжетного рассказа);</li> <li>• несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания;</li> <li>• дворовые;</li> <li>• народные;</li> <li>• с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол).</li> </ul>	на воздухе, на спортивной площадке	ежедневно	для всех возрастных групп – 10 – 20 мин.	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<p><b>Двигательные разминки</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения на развитие мелкой моторики;</li> <li>• ритмические движения;</li> <li>• упражнения на внимание и координацию</li> </ul>	на воздухе, на спортивной площадке	Ежедневно	младшие – 6, средние -8, старшие -10.	Инструктор по физической культуре, воспитатели

	<p>движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения в равновесии;</li> <li>• упражнения для активизации работы глазных яблок.</li> <li>• упражнения в равновесии;</li> <li>• упражнения для активизации работы глазных мышц;</li> <li>• гимнастика расслабления;</li> <li>•</li> </ul> <p>корректирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения на формирование правильной осанки;</li> <li>• упражнения на формирование свода стопы.</li> </ul>				
<p><b>Элементы видов спорта, спортивные упражнения.</b></p> <p>Способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей.</p>	<p>Виды спортивных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• катание на самокатах;</li> <li>• езда на велосипеде;</li> <li>• катание на роликовых коньках;</li> <li>• футбол;</li> <li>• баскетбол;</li> <li>• бадминтон.</li> </ul> <p>Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие</p>	на воздухе	ежедневно	средняя – 10, старшая – 12, подготовительная - 15	Инструктор по физической культуре, воспитатели

	соответствующи х трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю.				
<b>Гимнастика пробуждения:</b>	Разминка после сна проводится с использованием различных упражнений: • с предметами и без предметов; • на формирование правильной осанки; • на формирование свода стопы; • имитационного характера; • сюжетные или игровые; • с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер); • на развитие мелкой моторики; • на координацию движений; • в равновесии; • на развитие мелкой моторики; • на координацию движений;	Спальная комната	ежедневно после дневного сна	для всех возрастных групп -3-5 мин.	воспитател и групп
<b>Закаливающи е мероприятия</b>	• элементы закаливания в	с учетом специфики	по плану в зависимости	Согласно требованиям	воспитател

<p>Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:</p>	<p>повседневной жизни (умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, обтирание, обливание до пояса);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями);</li> <li>• специальные водные, солнечные процедуры.</li> </ul>	<p>закаливающего мероприятия</p>	<p>от характера закаливающего мероприятия</p>	<p>действующего СанПиНа</p>	<p>и</p>
<p><b>Индивидуальная работа в режиме дня</b></p> <p>Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям</p>	<p>Предусматривается оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов</p>	<p>с учетом специфики индивидуальной работы</p>	<p>ежедневно</p>	<p>3 – 7 мин.</p>	<p>воспитатель и групп</p>



	осанки.				
<b>Праздники, досуги, развлечения</b>	Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями	на воздухе	1 раз в неделю	не более 30 мин.	Воспитатели Муз. рук., инструктор по ФИЗО
<b>Включение в меню витаминных напитков, фруктов, свежих овощей</b>		Май - август		Медсестра	