

Формы оздоровительных мероприятий в летний период

Формы работы	Содержание занятий	Условия организации			Ответственный
		Место	Время	Продолжительность	
Утренняя гимнастика	Гимнастика включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений: <ul style="list-style-type: none"> ■ с предметами и без; ■ на формирование правильной осанки; ■ на формирование свода стоп; ■ имитационного характера; ■ с простейшими тренажерами (гимн.мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер). 	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	Младшая гр. - 6 Средняя гр. - 8 Старшая гр. - 10 Подгот. гр. - 12	Воспитатели групп
Цель проведения повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия	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. Используются организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту, праздники, развлечения.	На воздухе, на спортивной площадке	3 раза в неделю, в часы наименьшей активности солнечных лучей	Младшая гр. -15 Средняя гр. - 20 Старшая гр. - 25 Подгот. гр. - 30	Руководитель физического воспитания, воспитатели
Занятия по физической культуре	Виды игр: <ul style="list-style-type: none"> ■ сюжетные; ■ несюжетные (с элементами соревнований); 	На воздухе, на спортивной площадке	Ежедневно, в часы наименьшей активности	Для всех возрастных групп 10-20	Воспитатели, руководитель физического воспитания

	<ul style="list-style-type: none"> ■ дворовые; ■ народные; ■ с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол) 		солнечных лучей		
<p>Двигательные разминки (физминутки, динамические паузы). Выбор зависит от интенсивности и вида предыдущей деятельности.</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 стоп. 	На воздухе, на игровой, спортивной площадке	Ежедневно, в часы наименьшей активности солнечных лучей	<p>Младшая гр. - 6</p> <p>Средняя гр. - 8</p> <p>Старшая гр. - 10</p> <p>Подгот. гр. - 12</p>	Воспитатели, руководитель физического воспитания
<p>Элементы видов спорта, спортивные упражнения способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей</p>	<p>Виды спортивных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ футбол; ■ баскетбол; ■ бадминтон <p>Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю</p>	На воздухе, на игровой, спортивной площадке	Ежедневно, в часы наименьшей активности солнечных лучей	<p>Средняя гр. - 8</p> <p>Старшая гр. - 10</p> <p>Подгот. гр. - 12</p>	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Гимнастика при пробуждении	Гимнастика сюжетно-игрового характера «Сон ушел. Пора вставать. Ножки, ручки всем размять».	Спальня	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп 3-5	Воспитатели групп
Гимнастика после дневного сна	Разминка после сна с использованием различных упражнений:	Спальня или групповое	Ежедневно после дневного	Для всех возрастных групп	Воспитатели групп

	<ul style="list-style-type: none"> ■ с предметами и без; ■ на формирование правильной осанки; ■ на формирование свода стоп; ■ имитационного характера; ■ с простейшими тренажерами (гимн.мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер); ■ на развитие мелкой моторики; ■ на координацию движений; ■ в равновесии. 	помещение при открытых фрамугах	сна	7-12	
Закаливающие мероприятия	<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, обливание до пояса); ■ закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями; 	С учетом спецификации закаливающего мероприятия	По плану и в зависимости от характера закаливающего мероприятия	По усмотрению медработников	Медработники, воспитатели, специалисты
Индивидуальная работа в режиме дня	<p>Проводится с отдельными детьми и по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки.</p>	В спортивном зале	Устанавливается индивидуально	Устанавливается индивидуально	Руководитель физического воспитания
Праздники, досуги, развлечения	Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями.	На воздухе, на игровой, спортивной площадке	1 раз в неделю	Не более 30	Педагоги и специалисты ДОУ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 81 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Молканова Елена
Александровна, Заведующий

17.07.24 15:25 (MSK)

Сертификат EA99F1FE22B78F0FB7FE490612148620