

Оздоровительные мероприятия в летний период

| Формы работы | Условия организации | | | Отв. |
|--|---|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| | Место | Время | Продолжительность по группам (мин.) | |
| Утренняя гимнастика | На воздухе или в спортивном зале, в зависимости от погоды | Ежедневно перед завтраком | Младшая — 6, средняя — 8, старшая — 10, подготовительная — 12 | Инстр. по физ-ре, воспитатели групп |
| Пальчиковая гимнастика | По усмотрению педагога | Ежедневно | 1-2 минуты | воспитатели групп |
| Зрительная гимнастика | По усмотрению педагога | Ежедневно | 1-2 минуты | воспитатели групп |
| Дыхательная гимнастика | По усмотрению педагога | Ежедневно после утренней гимнастики | 1-2 минуты | воспитатели групп |
| Физкультурный досуг | На воздухе или в спортивном зале, в зависимости от погоды | 1 раз в неделю | Младшая — 15, средняя — 20, старшая — 25, подготовительная — 30 | Инстр. по физ-ре, воспитатели групп |
| Подвижные игры: сюжетные; несюжетные с элементами соревнований; дворовые; народные; с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол) | На воздухе или в спортивном зале, в зависимости от погоды | Ежедневно, | Для всех возрастных групп — 10—20 | Инстр. по физ-ре, воспитатели групп |
| Двигательные разминки: упражнения на развитие мелкой моторики; ритмические движения; упражнения на внимание и координацию движений; упражнения в равновесии; упражнения для активизации работы глазных мышц; гимнастика расслабления; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения на формирование свода стопы | На воздухе или в спортивном зале, в зависимости от погоды | Ежедневно, | Младшая — 6, средняя — 8, старшая — 10, подготовительная — 12 | Инстр. по физ-ре, воспитатели групп |
| Элементы видов спорта, спортивные упражнения: | На воздухе | Ежедневно, | Средняя — 10, старшая — 12, | Инстр. по физ-ре, |

| | | | | |
|--|---|---|---|-------------------------------------|
| катание на самокатах; езда на велосипеде; футбол; бадминтон | | | подготовительная — 15 | воспитатели групп |
| Гимнастика пробуждения: 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 |
| Упражнения после дневного сна: с предметами и без предметов; на формирование правильной осанки; упражнения и «дорожки здоровья» на формирование свода стопы; имитационного характера; сюжетные или игровые; с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители); на развитие мелкой моторики; на координацию движений; в равновесии | Спальня или групповое помещение с доступом свежего воздуха | Ежедневно после дневного сна | Для всех возрастных групп — 7—10 | Воспитатели групп |
| Закаливающие мероприятия: - солнечные и воздушные ванны, - мытьё ног - ходьба по массажным дорожкам - умывание прохладной водой; | С учетом специфики закаливающего мероприятия в зависимости от характера закаливающего мероприятия | В соответствии с погодой. После прогулки, в соответствии с погодой. Ежедневно, после сна Ежедневно | По усмотрению медицинских работников 1-2 мин | воспитатели групп |
| Полоскание рта водой комнатной температуры | групповое помещение | Ежедневно после каждого приёма пищи | Младший и старший дошкольный возраст | воспитатели групп, мл. воспитатели |
| Индивидуальная работа по физическому развитию в режиме дня | С учетом специфики индивидуальной работы. На воздухе или в спортивном зале, в зависимости от погоды | Ежедневно | 3—7 | Инстр. по физ-ре, воспитатели групп |
| Праздники, досуги, развлечения | На воздухе или в спортивном зале, в зависимости от погоды | 1 раз в неделю | Не более 30 | Инстр. по физ-ре, воспитатели групп |