

УТВЕРЖДЕНО:
 приказом заведующего МБДОУ «Детский сад № 55
 комбинированного вида» г. Воркуты
 № 40-М/ 05-03 от 31.05 2024 г.

**План оздоровительных мероприятий в МБДОУ «Детский сад № 55 комбинированного вида» г. Воркуты
 в летний оздоровительный период**

Формы работы	Условия организации			Ответственный
	Место	Время	Продолжительность по группам (мин.)	
Утренняя гимнастика	На воздухе или в спортивном зале, в зависимости от погодных условий	Ежедневно перед завтраком	Младшая - 6, Средняя - 8, Старшая - 10, Подготовительная - 12	Инструктор по физической культуре 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 погодных условий	1 раз в неделю	Младшая - 15, Средняя - 20, Старшая - 25, Подготовительная -30	Инструктор по физической культуре 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 погодных условий	Ежедневно,	Для всех возрастных групп 10 - 20	Инструктор по физической культуре 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	На воздухе или в спортивном зале, в зависимости от погодных условий	Ежедневно,	Младшая - 6, Средняя - 8, Старшая - 10, Подготовительная - 12	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп

правильной осанки; упражнения на формирование свода стопы				
Элементы видов спорта, спортивные упражнения: катание на самокатах; езда на велосипеде; футбол; бадминтон	На воздухе	Ежедневно,	Средняя - 10, Старшая - 12, Подготовительная - 15	Инструктор по физической культуре 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, - 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 приема пищи	Младший и старший дошкольный возраст	Воспитатели групп, Младшие 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	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
Праздники, досуги, развлечения	На воздухе или в спортивном зале, в зависимости от погоды	1 раз в неделю	Не более 30	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп