

Утверждено:

И.О.Заведующего МАДОУ Д/С 1

_____ И.Н.Чаплыгина

Формы оздоровительных мероприятий в МАДОУ Д/С1 летний период.

Формы работы	Условия организации			Ответственн ые
	Место	Время	Продолжительность по группам (мин.)	
Утренняя гимнастика	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	группа раннего возраста 6 - 8, первая-вторая младшая 8 - 10, средняя - 10, старшая - 10, подготовительная - до 12	Воспитатели групп
Игровые образовательные ситуации по физической культуре	На воздухе	Группа раннего возраста, первая и вторая младшая - 2 раза в неделю, средняя, старшая, подготовительная группы -3 раза в неделю (в часы наименьшей инсоляции - до наступления жары или после ее спада)	группа раннего возраста 7-10, первая младшая - 10, вторая младшая - 15, средняя - 20, старшая - 25, подготовительная - 30	Воспитатели групп
Подвижные игры: - сюжетные; - несюжетные с элементами соревнований; - дворовые; - народные; - с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол)	На воздухе	Ежедневно (в часы наименьшей инсоляции)	Для всех возрастных групп - 10- 20	Воспитатели групп
Двигательные разминки: упражнения на развитие мелкой моторики;	На воздухе	Ежедневно (в часы наименьшей	младшая - 6, средняя - 8,	Воспитатели групп

■ 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.		инсоляции)	старшая - 10, подготовительная - 12	
Элементы видов спорта, спортивные упражнения: ■ катание на самокатах; ■ езда на велосипеде; ■ катание на роликовых коньках; ■ футбол; ■ баскетбол; ■ бадминтон	На воздухе	Ежедневно (в часы наименьшей инсоляции)	средняя - 10, старшая - 12, подготовительная - 15	Воспитатели групп
Гимнастика пробуждения: гимнастика сюжетно-игрового характера.	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; ■ 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.	Спальня или групповое помещение с доступом свежего воздуха	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп – 7 - 10	Воспитатели групп
Закаливающие мероприятия: ■ умывание прохладной водой; ■ босохождение; ■ солнечные и воздушные ванны; ■ гигиеническое обливание ног.	С учетом специфики закаливающего мероприятия	По плану в зависимости от характера закаливающего мероприятия	По усмотрению медицинских работников	Медсестра, воспитатели групп, младшие воспитатели
Индивидуальная работа в режиме дня	С учетом специфики индивидуальной работы	Ежедневно	3 - 7	Воспитатели групп
Праздники, досуги, развлечения	На воздухе	1 раз в неделю	Не более 30	Музыкальный руководитель, воспитатели групп

