

Формы оздоровительных мероприятий в МБДОУ «Детский сад п. Соблаго» в летний период.

| Формы работы | Условия организации | | | Ответственные |
|---|---------------------|---|---|-------------------|
| | Место | Время | Продолжительность (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 |
| Подвижные игры: <ul style="list-style-type: none"> ▪ сюжетные; ▪ несюжетные с элементами соревнований; ▪ дворовые; ▪ народные; ▪ с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол) | На воздухе | Ежедневно (в часы наименьшей инсоляции) | Для разновозрастной группы - 10-20 | Воспитатели групп |
| Двигательные разминки: <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; ▪ упражнения на формирование правильной осанки; ▪ упражнения на формирование свода стопы. | На воздухе | Ежедневно (в часы наименьшей инсоляции) | младшая - 6, средняя - 8, старшая - 10, подготовительная - 12 | Воспитатели групп |
| Элементы видов спорта, спортивные упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ▪ катание на самокатах; ▪ езда на велосипеде; ▪ 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 разновозрастной группы – 3 - 5 | Воспитатели групп |
| Упражнения после дневного сна: <ul style="list-style-type: none"> ▪ с предметами и без предметов; | Спальня или | Ежедневно после дневного сна | Для разновозрастной группы – 7 - 10 | Воспитатели групп |

| | | | | |
|--|--|---|-------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. | групповое помещение с доступом свежего воздуха | | | |
| <p>Закаливающие мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ умывание прохладной водой; ▪ босохождение; ▪ солнечные и воздушные ванны; ▪ гигиеническое обливание ног. | С учетом специфики закаливающего мероприятия | По плану в зависимости от характера закаливающего мероприятия | | воспитатели группы, |
| <p>Индивидуальная работа в режиме дня</p> | С учетом специфики индивидуальной работы | Ежедневно | 3 - 7 | Воспитатели групп |
| <p>Праздники, досуги, развлечения</p> | На воздухе | 1 раз в неделю | Не более 30 | Музыкальный руководитель, воспитатели групп |