

## Формы оздоровительных мероприятий в летний период

Формы работы	Условия организации			Ответственные
	место	время	Продолжительность по группам (мин)	
Приём детей	на воздухе	ежедневно	все возрастные группы	воспитатели
Утренняя гимнастика	на воздухе	ежедневно перед завтраком	мл. гр - 6 ср. гр-8 ст.гр - 10 подг.гр- 12	воспитатели, инструктор физкультуры
Занятия физической культурой	на воздухе	3 раза в неделю (до наступления жары)	мл. гр - 15 ср. гр- 20 ст.гр - 25 подг.гр - 30	воспитатели, инструктор физкультуры
Подвижные игры: сюжетные, несюжетные; с элементами соревнований; народные; с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол)	на воздухе	ежедневно	все возрастные группы (10-20)	воспитатели, инструктор физкультуры
Двигательные разминки: упр. на развитие мелкой моторики; ритмические движения; упр. на развитие внимания и координации движений; упр. на развитие равновесия; упр. для активизации глазных мышц; гимнастика расслабления; упр. на развитие правильной осанки; профилактика	на воздухе	ежедневно	мл. гр - 6 ср. гр-8 ст.гр - 10 подг.гр - 12	воспитатели, инструктор физкультуры

плоскостопия				
Элементы видов спорта, спортивные упражнения:	на воздухе	ежедневно	ср.гр- 10 ст. гр- 12 подг.гр - 15	воспитатели, инструктор физкультуры
Гимнастика пробуждения	спальная комната	ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп - 3-5	воспитатели
Упражнения после дневного сна: с предметами и без предметов; на формирование правильной осанки; профилактика плоскостопия; сюжетные или игровые; с простейшими тренажёрами (гимн палки, мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца); на развитие мелкой моторики; на координацию движений; на развитие равновесия	спальная или групповая комната с постоянным доступом свежего воздуха	ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп - 7-10	воспитатели
Закаливающие мероприятия: умывание прохладной водой; босохождение; солнечные и воздушные ванны	с учётом специфики и закаливающего мероприятия	по плану в зависимости от характера закаливающего мероприятия	по усмотрению медицинской сестры	ст. медсестра, воспитатели
Индивидуальная работа в режиме дня	с учётом специфики и индивидуальной работы	ежедневно	3-7	воспитатели, инструктор физкультуры
Праздники досуги, развлечения	на воздухе	1 раз в неделю	не более 30	воспитатели, инструктор физкультуры, муз. руковод-ль