

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
 детский сад общеразвивающего вида № 12 «Золушка»  
 города Новошахтинска



Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ д/с № 12  
 М.А. Семкова

## Формы оздоровительных мероприятий с детьми в летний период в МБДОУ д/с № 12 в 2023г.

Формы работы	Содержание занятий	Условия организации			ответственный
		место	время	Продолжительность мин.	
Утренняя гимнастика	<p><b>Традиционная гимнастика</b> (включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с предметами и без предметов;</li> <li>- на формирование правильной осанки;</li> <li>- на формирование свода стопы;</li> <li>- имитационного характера;</li> <li>- с простейшими тренажерами (гимнастические палки, мячи, гантели, кольца, ).</li> </ul>	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	Младшая гр. - 6 Средняя гр. - 8 Старшая гр. - 10	Воспитатели
Занятия по физической культуре	<p>Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физического оборудования и пр. Виды занятий; традиционное, тренировочное, сюжетное (игровое), контрольное, занятие ритмической гимнастикой, коррекционно-развивающее (включение специальных</p>	На воздухе	3 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции	Младшая гр. – 15 Средняя гр. - 20 Старшая гр. -25	Воспитатели

	<p>упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей). Используются организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешие прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечения</p>	На воздухе	(до наступления жары или после ее спада)		
<p><b>Подвижные игры</b></p>	<p>Виды игр:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа);</li> <li>- несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания (новые, углубленно разучиваемые, на этапах закрепления и совершенствования);</li> <li>- народные;</li> <li>- с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол)</li> </ul>	На воздухе	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Для всех возрастных групп - 10-20	Воспитатели,
<p><b>Двигательные разминки</b> (физминутки, динамические паузы).</p>	<p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на развитие мелкой моторики;</li> <li>- ритмические движения;</li> <li>- упражнения на внимание и координацию движений;</li> <li>- упражнения в равновесии;</li> <li>- упражнения для активизации работы глазных мышц;</li> <li>- гимнастика расслабления;</li> <li>- корригирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей);</li> <li>- упражнения на формирование правильной осанки;</li> <li>- упражнения на формирование свода стопы</li> </ul>	На воздухе	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Младшая гр. - 6 Средняя гр. - 8 Старшая гр. - 10	Воспитатели, музыкальный руководитель
<p><b>Элементы видов спорта, спортивные упражнения</b></p>	<p>Виды спортивных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- катание на самокатах;</li> <li>- езда на велосипеде;</li> <li>- футбол;</li> <li>- баскетбол;</li> <li>- бадминтон.</li> </ul> <p>Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие</p>	На воздухе	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Средняя гр. — 10 Старшая гр. — 12	Воспитатели,

	соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю					
<b>Гимнастика после дневного сна</b>	<p>Разминка после сна с использованием различных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с предметами и без предметов;</li> <li>- на формирование правильной осанки;</li> <li>- на формирование свода стопы;</li> <li>- имитационного характера;</li> <li>- сюжетные или игровые;</li> <li>- на развитие мелкой моторики;</li> <li>- на координацию движений;</li> <li>- в равновесии</li> </ul>	групповое помещение при открытых фрамугах	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп - 7 - 10	Воспитатели	
<b>Закаливающие мероприятия</b>	<p>Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, обливание);</li> <li>- закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями);</li> <li>- воздушные ванны;</li> <li>- босохождение;</li> <li>- полоскание полости рта кипяченой водой;</li> <li>- топтание по рефлекторным и мокрым дорожкам;</li> <li>- сон без маек.</li> </ul>	С учетом специфики закаливающего мероприятия	По плану и в зависимости от характера закаливающего мероприятия	По усмотрению медицинского работника	Медицинский работник, воспитатели	
<b>Индивидуальная работа в режиме дня</b>	<p>Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей.</p>	На воздухе	Устанавливается индивидуально	Устанавливается индивидуально	Воспитатели, медицинский работник	

<p><b>Праздники, досуги, развлечения</b></p>	<p>Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями</p>	<p>На воздухе,</p>	<p>1 раз в неделю</p>	<p>Не более 30</p>	<p>Музыкальный руководитель, воспитатели</p>
--	---	--------------------	-----------------------	--------------------	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430285

Владелец Марина Александровна Семкова

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025