# Формы оздоровительных мероприятий в летний период

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Формы работы*** | ***Условия организации*** | | | |
| ***Место*** | ***Время*** | ***Прод-сть по группам***  ***(мин.)*** | ***Ответственные*** |
| Утренняя гимнастика | На воздухе | ежедневно перед завтраком | Младшая – 6,  Средняя – 8 ,  Старшая -10,  Подготовит. -12 | Воспитатели |
| Занятия по физической культуре | На воздухе | 3 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции | Младшая – 15,  Средняя – 20,  Старшая – 25, Подготовит. -30. | Воспитатели |
| Подвижные игры: сюжетные,  не сюжетные с элементами соревнований; дворовые, народные,  с элементами спорта (футбол, баскетбол) | На воздухе | ежедневно, в часы наименьшей инсоляции | Для всех возрастных групп – 10 – 20 мин. | Воспитатели |
| 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 правильной осанки, упражнения на формирование свода стопы. | На воздухе | Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции | Младшие – 6,  Средние -8,  Старшие -10, Подготовит. -12 | Воспитатели |
| Элементы видов спорта, спортивные упражнения: катание на самокатах, езда на велосипедах, футбол | На воздухе | ежедневно, в часы наименьшей инсоляции | Средняя – 10,  Старшая – 12, подготовит. - 15 | Воспитатели |
| Гимнастика пробуждения: гимнастика сюжетно – игрового характера «Сон ушел. Пора вставать. Ножки, ручки всем размять» | Групповая комната | ежедневно после дневного сна | Для всех возрастных групп -3-5 мин. | Воспитатели групп |
| Закаливающие мероприятия: умывание прохладной водой, босохождение, солнечные и воздушные ванны. | С учетом специфики закаливающего мероприятия | по плану в зависимости от характера закаливающего мероприятия | Согласно требованиям действующего СанПиН | Воспитатели |
| Индивидуальная работа в режиме дня | С учетом специфики | ежедневно | 3 – 7 мин. | Воспитатели групп |
| Праздники, досуги, развлечения | На воздухе | 1 раз в неделю | Не более 30 мин. | Воспитатели,  музыкальныйруководитель |
| Включение в меню витаминных напитков, фруктов, свежих овощей | Май - август | | Завхоз | |