# 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  |