

Формы оздоровительных мероприятий в летний период

Формы работы	Содержание занятий	Условия организации			Ответ-ный
		место	время	длит-сть мин.	
<p>Утренняя гимнастика</p> <p>Цель проведения— повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия</p>	<p>Традиционная гимнастика (включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы; - имитационного характера; - с использованием крупных модулей; - на снарядах и у снарядов; 	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	Младшая гр. - 6 Средняя гр. - 8 Старшая гр. - 10	Инструктор ФИЗО Воспитатели

	<p>- с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер).</p> <p>Коррекционная гимнастика (включение в комплекс 3—4 специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей)</p>				
<p>Занятие по физической культуре</p> <p>Это основная форма организованного, систематического обучения детей физическим упражнениям. Организация занятий должна исключать</p>	<p>Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования и пр. Виды занятий; традиционное, тренировочное, сюжетное (игровое), контрольное, занятие ритмической гимнастикой, коррекционно-развивающее (включение специальных</p>	<p>На воздухе, на спортивной площадке</p>	<p>2 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада)</p>	<p>Младшая гр. – 15 Средняя гр. - 20 Старшая гр. - 25</p>	<p>Инструктор ФИЗО</p>

<p>возможность перегрузки детей, не допускать их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма, в частности костно-мышечной и сердечно-сосудистой как наиболее нагружаемых при физических упражнениях</p>	<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, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечения</p>				
<p>Подвижные игры</p> <p>Рекомендуются игры средней и малой подвижности.</p> <p>Выбор игры зависит от педагогических</p>	<p>Виды игр:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа); - несюжетные с элементами 	<p>На воздухе, на спортивной площадке</p>	<p>Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции</p>	<p>Для всех возрастных групп - 10-20</p>	<p>Воспитатели, инструктор ФИЗО</p>

<p>задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей</p>	<p>соревнований на разных этапах разучивания (новые, углубленно разучиваемые, на этапах закрепления и совершенствования);</p> <ul style="list-style-type: none"> - дворовые; - народные; - с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол) 				
<p>Двигательные разминки</p> <p>(физминутки, динамические паузы).</p> <p>Выбор зависит от интенсивности и вида предыдущей деятельности</p>	<p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на развитие мелкой моторики; - ритмические движения; - упражнения на внимание и координацию движений; - упражнения в равновесии; - упражнения для 	<p>На воздухе, на игровой или спортивной площадке</p>	<p>Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции</p>	<p>Младшая гр. - 6 Средняя гр. - 8 Старшая гр. - 10</p>	<p>воспитатель, инструктор ФИЗО</p>

	<p>активизации работы глазных мышц;</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастика расслабления; - корригирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей); - упражнения на формирование правильной осанки; - упражнения на формирование свода стопы 				
<p>Элементы видов спорта, спортивные упражнения</p> <p>Способствуют формированию специальных</p>	<p>Виды спортивных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - катание на самокатах; - езда на велосипеде; - катание на роликовых 	<p>На воздухе, на игровой или спортивной площадке</p>	<p>Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции</p>	<p>Средняя гр.— 10 Старшая гр. — 12</p>	<p>Воспитатели, инструктор ФИЗО</p>

<p>двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей</p>	<p>коньках; - футбол; - баскетбол; - бадминтон.</p> <p>Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю</p>				
<p>Гимнастика после дневного сна</p>	<p>Разминка после сна с использованием различных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы; 	<p>Спальня или групповое помещение при открытых фрамугах</p>	<p>Ежедневно после дневного сна</p>	<p>Для всех возрастных групп - 7 - 10</p>	<p>Воспитатели</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - имитационного характера; - сюжетные или игровые; - с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер); - на развитие мелкой моторики; - на координацию движений; - в равновесии 				
Закаливающие мероприятия	<p>Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - элементы закаливания в повседневной жизни <p>(умывание прохладной</p>	С учетом специфики закаливающего мероприятия	По плану и в зависимости от характера закаливающего мероприятия	По усмотрению медицинских работников	медицинские работники, воспитатели и специалисты ДОУ

	<p>водой, широкая аэрация помещений, обтирание, обливание до пояса);</p> <p>- закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, плавание, гидроаэробика, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями);</p> <p>- специальные водные, солнечные процедуры назначаются врачом</p>				
Индивидуальная работа в режиме дня	<p>Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям.</p> <p>Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный</p>	В спортивном зале	Устанавливается индивидуально	Устанавливается индивидуально	инструктор ФИЗО

	материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки				
Праздники, досуг, развлечения	Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями	На воздухе, на групповой или спортивной площадке	1 раз в неделю	Не более 30	педагоги и специалисты ДОУ