

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №54
«Радуга» г. Воркуты
От 13.05.2022 г. № 110/1

Физкультурно - оздоровительные мероприятия в летний период
МБДОУ «Детский сад № 54 «Радуга»

Формы работы	Содержание	Условия организации			Ответственный
		Место	Время	Продолжительность	
<p>Утренняя гимнастика Цель – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.</p>	<p>Включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений. - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - имитационного характера;</p>	<p>На воздухе (по погодным условиям)</p>	<p>Ежедневно перед приёмом завтрака</p>	<p>Ранний возраст- 6 мин Младший (средний возраст) - 10 минут Старший возраст- 10 - 12 минут</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Игровые образовательные ситуации по физической культуре Это основная форма организованного, систематического обучения детей</p>	<p>Упражнения подбираются в зависимости от задач ООД, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования и пр. Виды ООД: традиционное,</p>	<p>На воздухе, на игровой площадке (по погодным условиям – физкультурный зал)</p>	<p>3 раза в неделю</p>	<p>Ранний возраст- 8 мин Младший (средний возраст) - 15 минут – 20 минут Старший дошкольный возраст - до 30 минут</p>	<p>Воспитатели</p>

<p>физическим упражнениям. ООД исключает возможность перегрузки детей, не допускается переутомление детей или нарушение деятельности физиологических процессов и структур организма, в частности костно-мышечной и сердечно - сосудистой, как наиболее нагружаемых при физических упражнениях.</p>	<p>тренировочное, сюжетное (игровое), контрольное, ритмическая гимнастика. Используются организованные формы ООД с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, праздники.</p>				
<p>Подвижные игры Проводятся игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности индивидуальных особенностей детей.</p>	<p>Виды игр: - сюжетные; - несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания; - дворовые; - народные; - с элементами спорта (футбол, бадминтон)</p>	<p>На воздухе, на игровой площадке (по погодным условиям – физкультурный зал)</p>	<p>Ежедневно</p>	<p>Для всех возрастных групп 10 – 20 мин.</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Двигательные разминки (паузы) Динамические паузы, физкультминутки – выбор зависит от интенсивности и вида занятий.</p>	<p>Варианты: - упражнения на развитие мелкой моторики; - ритмические движения; - упражнения на внимание и координацию движений; - упражнения в равновесии; - упражнения для активизации работы</p>	<p>На воздухе, на игровой площадке (по погодным условиям – в группе)</p>	<p>Ежедневно</p>	<p>Ранний возраст – 6 минут Младший (средний возраст) – 8 мин Старший дошкольный возраста – 12 – 15 минут</p>	<p>Воспитатель</p>

	<p>глазных мышц;</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастика расслабления; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения для профилактики плоскостопия. 				
<p>Элементы спортивных игр, спортивные упражнения</p> <p>Способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, расширению кругозора детей.</p>	<p>Виды спортивных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - катание на роликовых коньках; - езда на велосипеде; - футбол; - бадминтон; <p>Прикладное значение спортивных упражнений: воспитание соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю.</p>	<p>На воздухе, на игровой площадке (по погодным условиям – физкультурный зал)</p>	<p>Ежедневно</p>	<p>Старший дошкольный возраст – 12 – 15 минут</p>	<p>Воспитатель</p>
<p>Гимнастика пробуждения</p>	<p>Гимнастика сюжетно – игрового характера.</p>	<p>Спальня</p>	<p>Ежедневно после дневного сна</p>	<p>Для всех возрастных групп 3 – 5 мин.</p>	<p>Воспитатель</p>
<p>Гимнастика после дневного сна</p>	<p>Разминка после дневного сна с использованием различных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами и без предметов; - упражнения на формирование правильной осанки; - упражнения на 	<p>Спальня и групповое помещение</p>	<p>Ежедневно после дневного сна</p>	<p>Для всех возрастных групп 7 – 10 мин.</p>	<p>Воспитатель</p>

	<p>формирования свода стопы; - имитационного характера; - сюжетные и игровые; - с простейшими тренажёрами; - упражнения на развитие мелкой моторики; - на координацию движений; - в равновесии.</p>				
Закаливающие мероприятия	Утренний приём.	По погодным условиям - на улице	Ежедневно		Воспитатели
	Увеличение времени прогулки.		Ежедневно	До 5 – 6 часов	
	Сон без маек (при открытых окнах, по погодным условиям).	Спальня	Ежедневно	2 – 3 часа	
	Обливание (мытьё ног) перед сном водой комнатной температуры (по погодным условиям).	Умывальная	Ежедневно		
	Босохождение.	Групповая По погодным условиям – по травке на улице)	Ежедневно	5- 6 мин.	
	Полоскание полости рта кипячённой водой комнатной температуры.	Умывальная	Ежедневно	Начиная со второй младшей группы	
	Ходьба по «Дорожкам здоровья», Элементы обширного			Младший возраст 6 мин., 3-5 кругов	

	<p>умывания водой комнатной температуры.</p> <p>Обширное умывание водой от +20С до + 18С.</p> <p>Полоскание горла кипячённой водой комнатной температуры.</p>	Умывальная	Ежедневно	Средний и старший возраст	
Индивидуальная работа в режиме дня	<p>Проводится с отдельными детьми или подгруппами с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям.</p> <p>Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на ООД, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки.</p>	В физкультурном зале	Устанавливается индивидуально	Устанавливается индивидуально	Воспитатель
Досуги и развлечения	Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями.	На воздухе, на игровой или спортивной площадке. По погодным условиям – в физкультурном зале).	1 раз в неделю	Не более 30 мин.	Воспитатели и специалисты
Спортивные праздники (старший дошкольный возраст)			2 раза в месяц	60 – 90 мин.	

