

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 367 г. Челябинска»

(МБДОУ «ДС № 367 г. Челябинска»)

454079 г. Челябинск, ул. Эльтонская 2-ая 59

тел.: 214-15-27, poluchko367@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «ДС № 367

г. Челябинска»

С.В. Гамова

Приказ № _____ от _____ 2023 г.

Формы оздоровительных мероприятий в летний период на 2022-2023 учебный год

Формы работы	Содержание мероприятий	Условия организации			Ответствен - ный
		Место	Время	Продолжительнос ть (мин.)	
Организация образовательной деятельности по физической культуре	<p>Планируются организованные формы образовательной деятельности с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечения.</p> <p>Организованные мероприятия в ЛОК должны исключать 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>Физические упражнения подбираются в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования.</p> <p>Виды НОД по физической культуре: традиционные, тренировочные, сюжетные (игровые), контрольные, занятия ритмической гимнастикой, коррекционно-развивающие (включение специальных упражнений в соответствии с характером нарушений в развитии детей).</p>	На воздухе, спортивной площадке	3 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары и после ее спада)	Младшая группа - 15 мин. Средняя группа - 20 мин. Старшая группа - 25 мин. Подготовительная к школе группа - 30 мин.	Воспитатели, инструктор по физической культуре

<p>Утренняя гимнастика</p>	<p>Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.</p> <p><i>Традиционная гимнастика</i> включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным включением дыхательных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - с использованием крупных модулей, снарядов, простейших тренажеров. <p><i>Коррекционная гимнастика</i> включает в себя 3 – 4 комплекса специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей.</p>	<p>На воздухе (спортивная/ групповая площадка)</p>	<p>Ежедневно до завтрака</p>	<p>Младшая группа – 5 мин. Средняя группа – 7 мин. Старшая группа – 9 мин. Подготовительная к школе группа – 10 мин.</p>	<p>Воспитатель, инструктор по физической культуре</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей.</p> <p><i>Виды игр:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа); • несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания; • дворовые; • народные; • с элементами спорта (бадминтон, футбол). 	<p>На воздухе, спортивной площадке</p>	<p>Ежедневно в часы наименьшей инсоляции</p>	<p>Младший дошкольный возраст - 15 мин. Старший дошкольный возраст – 25-30 мин.</p>	<p>Воспитатели, инструктор по физической культуре</p>
<p>Двигательные разминки (физминутки, динамические паузы).</p>	<p><i>Выбор зависит от интенсивности и вида предыдущей деятельности:</i></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 активизации работы глазных яблок. • упражнения в равновесии; • корригирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей); 	<p>На воздухе, спортивной площадке</p>	<p>Ежедневно в часы наименьшей инсоляции</p>	<p>Младшая группа - 6 мин. Средняя группа - 8 мин. Старшая и подготовительная к школе группа – 10 мин.</p>	<p>Воспитатели</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • упражнения на формирование правильной осанки; • упражнения на формирование свода стопы 				
Элементы видов спорта, спортивные упражнения	<p>Способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей.</p> <p>Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю.</p> <p><i>Виды спортивных упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - футбол; - бадминтон. 	На воздухе, игровой или спортивной площадке	Ежедневно в часы наименьшей инсоляции	Младший дошкольный возраст – 8-10 мин. Старший дошкольный возраст – 12 мин.	Воспитатели
Гимнастика пробуждения, после дневного сна. Гимнастика сюжетно-игрового характера	<p><i>Разминка после сна проводится с использованием различных упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • с предметами и без предметов; • на формирование правильной осанки; • на формирование свода стопы; • имитационного характера; • сюжетные или игровые; • с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер); • на развитие мелкой моторики; • на координацию движений; • в равновесии • на развитие мелкой моторики; • на координацию движений; • в равновесии. <p><i>Гимнастика сюжетно-игрового характера:</i> «Сон ушел, пора вставать, ножки, ручки размять»</p>	Спальня или групповое помещение при открытых фрамугах	Ежедневно после дневного сна	Гимнастика пробуждения для всех возрастных групп продолжительностью: 3—5 минут. Гимнастика после дневного сна для всех возрастных групп: 7—10 минут.	Воспитатели
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 (умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, обтирание, обливание до пояса); - закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями). 	С учетом специфика закаливающего мероприятия	По плану и в зависимости от закаливающего мероприятия	По усмотрению медицинских работников	Воспитателя, инструктор по физической культуре
Индивидуальная	Проводится с отдельными детьми или по	Физкультурны	Время	Время	Воспитатели,

<p><i>работа в режиме дня</i></p>	<p>подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал в процессе НОД, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки.</p>	<p>й зал, спортивная площадка</p>	<p>устанавливается индивидуально</p>	<p>устанавливается индивидуально</p>	<p>инструктор по физической культуре</p>
<p><i>Праздники, досуги, развлечения</i></p>	<p>Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями.</p>	<p>На воздухе, на групповой или спортивной площадке</p>	<p>1-2 раза в неделю</p>	<p>Не более 30 мин.</p>	<p>Воспитатели и специалисты МБДОУ</p>