

Форма оздоровительных мероприятий в летний период 2019-2020 уч. года.

Формы работы	Условия организации			
	Место	Время	Продолжительность по группам (мин.)	Ответственные
Утренняя гимнастика	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	Ран. воз. – 10, Мл. – 10, Ср. – 10, Стар. – 10, Подг. – 10.	Воспитатели групп
Занятия по физической культуре	На воздухе	2 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада)	Ран. воз. – 10, Мл. – 15, Ср. – 20, Стар. – 25, Подг. – 30.	Инструктор по физ-ре
Подвижные игры: сюжетные; не сюжетные с элементами соревнований; дворовые; народные; с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол)	На воздухе	Ежедневно (в часы наименьшей инсоляции)	Для всех возрастных групп – 10 – 20.	Воспитатели групп
Двигательные разминки: упражнения на развитие мелкой моторики; ритмические движения на внимание и координацию движений, упражнение в равновесии; упражнения для активизации работы глазных мышц, гимнастика расслабления, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на формирование свода стоп.	На воздухе	Ежедневно (в часы наименьшей инсоляции)	Ран. воз. – 5, Мл. – 6, Ср. – 8, Стар. – 10, Подг. – 12.	Воспитатели групп

Гимнастика пробуждения: гимнастика сюжетно – игрового характера: «Сон ушел. Пора вставать. Ножки, ручки всем размять».	Спальня	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп – 3 – 5.	Воспитатели групп
Упражнения после дневного сна: с предметами и без предметов; на формирование правильной осанки. На формирование свода стоп, имитационного характера, сюжетные или игровые, с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, утяжелители, резиновые кольца, эспандер); на координацию движений, в равновесии.	Спальня или другое помещение с доступом воздуха	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп – 7 – 10.	Воспитатели групп
Закаливающие мероприятия: умывание прохладной водой, босохождение, солнечные и воздушные ванны, обливание ног на территории д/с ежедневно, полоскание горла (прохладная вода) 3 раза в день.	С учетом специфики закаливающих мероприятий	По плану в зависимости от характера закаливающего мероприятия	По усмотрению медицинских работников	Воспитатели групп
Индивидуальная работа в режиме дня	С учетом специфики индивидуальной работы	ежедневно	Для всех возрастных групп – 3 – 7	Воспитатели групп
Праздники, досуги, развлечения.	На воздухе	1 раз в неделю	Не более 30	Воспитатели групп