



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия №1- Центр национального образования» ЕМР РТ
Л.М.Сафиуллина
2018 г.

Система закаливающих процедур в летний оздоровительный период в МБОУ «Гимназия №1- Центр национального образования»

Формы работы	Содержание занятий	Условия организации			Ответственный
		Место проведения	Время проведения	Продолжительность, мин.	
Утренняя гимнастика	Традиционная гимнастика (включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений): - с предметами и без предметов - на формирование правильной осанки	на свежем воздухе с учетом погоды	ежедневно, перед завтраком	младшие группы – 5 мин средние, старшие группы – 7 мин	старшая мед. сестра, воспитатели групп
Организованная образовательная деятельность по	Программные задачи в соответствии с возрастом дошкольников. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования и пр.	на свежем воздухе, на спортивной площадке	три раза в неделю, до наступления жары и после ее спада	ранний возраст- 10 мин 2 младшие группы – 15 мин средние группы – 20 мин старшие группы – 25 мин	старший воспитатель, воспитатели групп
Подвижные игры	Подбор игр в соответствии с возрастом и индивидуальных особенностей детей. Виды игр: - сюжетные - несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания - дворовые - народные - с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол, городки)	на свежем воздухе, на спортивной площадке, на групповом участке	ежедневно, до наступления жары и после ее спада	для всех возрастных групп – 10-20 мин	воспитатели групп

Двигательные разминки	<p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение на развитие мелкой моторики; - ритмические движения; - упражнение на внимание координации движений; - упражнения в равновесии; - упражнения для активизации работы глазных мышц; - гимнастика расслабления; - упражнения на формирование правильной осанки; - упражнения на формирование свода стопы. 	на свежем воздухе, на игровой площадке	ежедневно, до наступления жары и после ее спада	младшие группы- 6 мин, старшая группа- 10 мин	воспитатели групп
Элементы видов спорта, спортивные упражнения	<p>Виды спортивных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - футбол; - баскетбол; - бадминтон; <p>Прикладное значение спортивных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> -восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю 	на свежем воздухе, на игровой площадке	ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Младшие и средние группы – 8-10 мин старшие группы- 12 мин	воспитатели групп
Гимнастика пробуждения	Гимнастика сюжетно игрового характера «Сон ушел. Пора встать. Ножки, ручки всем размять»	спальня	ежедневно, после дневного сна	для всех возрастных групп - 3-5 мин	старшая мед. сестра, воспитатели групп
Гимнастика после дневного сна	Разминка после сна с использованием различных упражнений: с предметами и без предметов; на формирование правильной осанки; на формирование свода стопы; имитационного характера; сюжетные или игровые; на развитие мелкой моторики на координацию движений; равновесие	спальня или групповое помещение	Ежедневно после дневного сна	для всех возрастных групп – 7-10 мин	старшая мед. сестра, воспитатели групп

<p>Закаливающие мероприятия</p>	<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) - закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями) 	<p>с учетом специфики закаливающего мероприятия</p>	<p>по плану и в зависимости от закаливающего мероприятия</p>	<p>по усмотрению мед. работников</p>	<p>Старшая мед. сестра, воспитатели групп</p>
<p>Индивидуальная работа в режиме дня</p>	<p>Проводится с отдельными детьми или по подгруппам</p>	<p>в физкультурном зале или на спортивной площадке</p>	<p>устанавливается индивидуально</p>	<p>устанавливл. индивид.</p>	<p>воспитатели групп</p>
<p>Праздники, досуг, развлечения</p>	<p>Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями</p>	<p>на свежем воздухе, в групповой или на спортивной площадке</p>	<p>1 раз в неделю</p>	<p>не более 30 мин</p>	<p>педагоги и специалисты ОУ</p>