

Оздоровительные мероприятия по МБДОУ
«Детский сад комбинированного вида № 31 «Красная шапочка»
в группах в летний период.

№	Содержание работы	Место проведения	Время	ответственн ые
1	Утренняя гимнастика	Спортивная площадка под музыку	По графику	За комплекс ответст. восп-ли, за музыку ст.восп.
2	Утренний фильтр/ термометрия (письменный) 7 дней после 7 дневного отпуска детей.	Группа	По графику	Воспитатели групп
3.	Игры с водой в (бассейне)	Групповой участок	В течение прогулки	Воспитатели групп
4	Ходьба босиком с раздеванием детей до трусиков при температуре свыше 26 градусов в течение 10 минут, уводя детей в тень (10 минут)	Групповой участок	В течение прогулки	Воспитатели групп
5.	Обливание рук прохладной водой по плечи.	По группам	Перед приемом пищи.	Воспитатели групп
6.	Полоскание горла прохладной водой после каждого приема пищи (со средней группы)	По группам	После приема пищи.	Воспитатели групп
7.	Ходьба по плоскостным дорожкам. Профилактика плоскостопия.	Групповой участок	В течение прогулки, по графику	Воспитатели групп
8.	Работа с детьми по МКР: Ходьба с мешочками на голове. Дыхательная гимнастика (для повышения жизненной емкости легких). Коррекционная работа с детьми по развитию основных физических качеств и освоения основных движений.	По группам Групповой участок	Гимнастика пробуждения после сна. В течение прогулки, по графику	Воспитатели групп Воспитатели групп
9.	Массаж стоп на массажорах и ребристых ковриках	По группам	Гимнастика пробуждения после сна	Воспитатели групп
10.	Зарядка для глаз.	По группам	Перед дневной прогулкой	Воспитатели групп

**РАБОТА С ДЕТЬМИ ПО
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Содержание	Возрастная группа	Время проведения	Ответственный
Оптимизация режима			
Переход на режим дня в соответствии с теплым периодом года (прогулка - 4-5ч., сон – 3ч.), все виды деятельности организуются на свежем воздухе	Младшая, средняя, старшая, подготовительная группы	Ежедневно	Воспитатели, старший воспитатель
Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима под контролем медицинского работника, педагога – психолога, воспитателя	Младшая группа	Ежедневно	Воспитатели, психолог, медсестра, ст. воспитатель
Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	Ежедневно	Воспитатели, психолог, медсестра
Организация двигательного режима			
Утренняя зарядка на воздухе	Младшая - подготовительная	Ежедневно	Инструктор по Ф/К
Гимнастика пробуждения, которая включает в себя: -ОРУ лежа и сидя на кровати; -закаливающие процедуры(ходьба босиком по дорожкам с различными покрытиями и наполнителями; -питье воды комнатной температуры.	Младшая - подготовительная	Ежедневно	Воспитатели
Физкультурные занятия на улице	Младшая - подготовительная	2 раза в неделю	Инструктор по Ф/К
Оздоровительный бег	Средняя – подготовительная	Еженедельно	Инструктор по Ф/К
Организация усиленной двигательной активности на прогулке	Средняя – подготовительная	Ежедневно	Воспитатели
Игры с мячом, развитие умений действовать с предметами	Младшая – подготовительная	Ежедневно	Инструктор по Ф/К, воспитатели
Метание мяча в цель	Средняя – подготовительная	Еженедельно	Инструктор по Ф/К, воспитатели
Прыжки через скакалку разными способами	Средняя – подготовительная	Ежедневно	Инструктор по Ф/К, воспитатели
Прыжки в длину с места	Младшая – подготовительная	Ежедневно	Инструктор по Ф/К
Подвижные игры на прогулке	Младшая – подготовительная	Ежедневно	Воспитатели
Совместная и самостоятельная двигательная деятельность	Младшая - подготовительная	Ежедневно в течение дня	Воспитатели
Эколого – оздоровительные походы, целевые прогулки	Старшая– подготовительная	По плану	Инструктор по Ф/К, воспитатели,

			мл. воспитатели, родители
Спортивные досуги	Младшие – подготовительные	По плану	Инструктор по Ф/К, воспитатели
Закаливание			
Воздушные ванны (в облегченной одежде)	Младшая - подготовительная	Ежедневно	Воспитатели
Хождение босиком по траве	Средняя - подготовительная	Ежедневно	Воспитатели, медсестра
Хождение босиком по дорожке здоровья	Средняя - подготовительная	Ежедневно	Воспитатели, медсестра оздоровления
Обширное умывание	Средняя - подготовительная	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели
Обливание ног	Средняя - подготовительная	Ежедневно	Воспитатели, медсестра оздоровления
Игры с водой	Младшая - подготовительная	Во время прогулки	Воспитатели
Оздоровительная работа			
Полоскание горла солевым раствором	Средняя - подготовительная	Ежедневно	Воспитатели
Полоскание полости рта прохладной кипяченой водой	Младшая - подготовительная	Ежедневно после каждого приема пищи	Воспитатели
Коррекционная работа			
Корректирующая гимнастика	Младшая - подготовительная	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели
Коррекция зрения	Средняя - подготовительная	1-2 раза в неделю	Воспитатели
Коррекция осанки	Младшая – подготовительная индивидуально	1-2 раза в неделю	Инструктор по Ф/К, воспитатели
Коррекция плоскостопия	Младшая подготовительная	1-2 раза в неделю	Воспитатели
Пальчиковая гимнастика	Младшая - подготовительная	2-3 раза в неделю	Воспитатели
Дыхательная гимнастика	Средняя - подготовительная	Ежедневно	Воспитатели
Релаксация	Средняя- подготовительная	2-3 раза в неделю	Воспитатели