

**Структурное подразделение детский сад «Колокольчик» государственного
бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза
И.М.Пенькова с. Марьевка муниципального района Пестравский Самарской области**

**План мероприятий по снижению заболеваемости детей
Формы оздоровительных мероприятий в летний период**

Формы работы	Содержание занятий	Условия организации			Ответственный
		Место	Время	Продолжительность, мин.	
Утренняя гимнастика Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия	Традиционная гимнастика (включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений): - с предметами и без предметов - на формирование правильной осанки - на формирование свода стопы на снарядах и у снарядов - с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, утяжелители, обручи, гимнастические палки)	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	Вторая младшая разновозрастная – 5 Старшая разновозрастная – 7	Воспитатели
Занятия по физическому развитию Организация занятий должна включать возможность переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма, в частности косно-мышечной и сердечно-сосудистой	Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования и пр Виды занятий по физическому развитию: - традиционная, тренировочная, сюжетная (игровое), контрольная, занятия ритмической гимнастикой. Используются организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных	На воздухе	Три раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары и после ее спада)	Вторая младшая разновозрастная – 15 Старшая разновозрастная – 25	Воспитатели

систем как наиболее нагружаемых при физических упражнениях.	упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, праздники, развлечение.				
Двигательные разминки (физминутки): выбор зависит от интенсивности и вида ведущей деятельности	Варианты: - упражнение на развитие мелкой моторики; - ритмические движения - упражнение на внимание координации движений;	На воздухе, на игровой площадке	Ежедневно в часы наименьшей инсоляции	Вторая младшая разновозрастная -6 Старшая разновозрастная – 10	Воспитатели

	- упражнения в равновесии; - упражнения для активизации работы глазных мышц; - гимнастика расслабления; - корригирующие упражнения (в соответствии с характером отклонения или нарушением развития детей); - упражнения на формирование правильной осанки; - упражнения на формирование свода стопы				
Элементы видов спорта, спортивные упражнения Способствует формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей	Виды спортивных упражнений: - футбол; - баскетбол; - бадминтон; - Прикладное значение спортивных упражнений: -восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю	На воздухе, на игровой площадке	Ежедневно в часы наименьшей инсоляции	Вторая младшая разновозрастная – 8-10 Старшая разновозрастная –12	Воспитатели
Гимнастика пробуждения после дневного сна	Гимнастика сюжетно игрового характера «Сон ушел. Пора вставать. Ножки, ручки всем размять»	спальня	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп -3-5	Воспитатели
	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; С простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, гимнастические палки, обручи); На развитие мелкой моторики На координацию движений Равновесие	Спальня или групповое помещение при открытых фрамугах	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп – 7-10	Воспитатели

Закаливающие мероприятия	Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей: - 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 специфик и закаливающего мероприятия	По плану и в зависимости от закаливающего мероприятия	По усмотрению воспитателя	Воспитатели
Индивидуальная работа в режиме дня	Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным и упражнения. Предусматривает оказание помощи детям, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшения физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки.	В физкультурном зале или на игровом участке	Устанавливается индивидуально	Устанавливается индивидуально	Воспитатели
Праздники, досуг, развлечения	Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями	На воздухе, на групповой площадке	1 раз в неделю	Не более 30	Воспитатели
Подвижные игры	Виды игр: - сюжетные (использование при объяснения крошки-сказки или сюжетного рассказа); - несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания (новые, углубленно разучиваемые, на этапах закрепления и совершенствования); - дворовые, народные с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол, городки)	На воздухе	Ежедневно в часы наименьшей инсоляции	Для всех возрастных групп – 10-20	Воспитатели

План оздоровительной работы на летний период

№	Содержание работы	Возраст детей	Срок	Исполнители
1	Организация двигательной активности детей	все группы	Весь период	Воспитатели группы
2	Организация приема детей, утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию на свежем воздухе.	все группы	Весь период	Воспитатели группы
3	Проведение антропометрических измерений, медицинского осмотра врачом - педиатром	все группы	по плану педиатра	По согласованию
4	Создание условий для повышения двигательной активности детей на свежем воздухе: 1) обновление и приобретение игрового оборудования для организации двигательной деятельности детей (для подвижных игр, спортивных игр) 2) организация подвижных игр, подвижных игр с правилами; игровых упражнений, игровых ситуаций с включением разных форм двигательной активности детей; 3) занятие по физическому развитию; 4) организация спортивных игр, спортивных праздников, досугов; 5) «динамические часы», организация пеших походов и др.	все группы	Весь период	Директор школы Воспитатели группы
5	Осуществление: закаливания в течение дня (дозированные солнечные ванны; контрастное босоное хождение (песок-трава), сама-массаж, точечный массаж, воздушные ванны, сон при открытых окнах); обширное умывание; обливание ног; дыхательная гимнастика.	все группы	Весь период	Воспитатели группы
6	Беседы с детьми по предупреждению желудочно – кишечных заболеваний	все группы	Весь период	Воспитатели группы
7	Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по обогащению двигательного опыта, формирования физических качеств и навыков на прогулке	все группы	Весь период	Воспитатели группы
8	Ежедневная витаминизация блюд	все группы	Весь период	калькулятор

Режим дня

Режимные мероприятия		Вторая младшая разновозрастная группа	Старшая разновозрастная
наименование	Содержание		
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия, беседа с родителями самостоятельные игры, индивидуальная работа	7.00-8.20	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	8.20-8.30	8.20-8.30
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи	8.30-9.00	8.30-9.00
Прогулка	Подготовка к прогулке: переодевание; прогулка; Музыкальный час/Двигательный час/Час художественного творчества (на участке); подвижные игры, наблюдение, д/и, самостоятельные игры; возвращение с прогулки: переодевание	9.00-11.30	9.00-11.30
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи	11.30-12.00	11.30-12.00
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; дневной сон; пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.00-15.00	12.00-15.00
ОД по подгруппам	Занятие (10 минут перерыв между занятиями)	15.00-15.10 15.20-15.30	15.00-15.20
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-16.00	15.20-16.00
Прогулка	Подготовка к прогулке: переодевание; прогулка; подвижные игры, наблюдение, д/и, самостоятельные игры; возвращение с прогулки: переодевание	16.00-17.30	16.00-17.30
Самостоятельная деятельность	Спокойный досуг	17.30-18.30	17.30-18.30
Уход домой	Переодевание	до 17.50	до 17.50

