

Формы физкультурно-оздоровительных мероприятий в летний период

Формы работы	Содержание занятий	Место	Время	Продолжительность, мин.	Ответственные
<p>Утренняя гимнастика Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.</p>	<p>Традиционная гимнастика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. С предметами и без предметов 2. На формирование правильной осанки 3. На формирование свода стопы 4. Имитационного характера 5. С использованием крупных модулей 6. На снарядах и у снарядов 7. С простейшими тренажерами 	На воздухе	Ежедневно	Младшая гр. – 6 м. Средняя гр. – 8м. Старшая гр. – 10м. Подготовительная гр. – 12м.	Воспитатели
<p>Подвижные игры С использованием средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, индивидуальных особенностей детей.</p>	<p>Виды игр:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сюжетные (использование при объяснение крошки-сказки или сюжетного рассказа) 2. Несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания 3. Дворовые 4. Народные 5. С элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол) 	На воздухе, на спортивной площадке	Ежедневно	Для всех возрастных групп 10-20 м.	Воспитатели
<p>Двигательные разминки (физкультминутки, динамические паузы). Выбор зависит от интенсивности и вида предыдущей деятельности.</p>	<p>Варианты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение на развитие мелкой моторики 2. Ритмические движения 3. Упражнения на внимание и координацию движений 4. Упражнения в равновесии 5. Упражнение для активизации работы глазных мышц 6. Гимнастика расслабления 7. Упражнения для формирования правильной осанки 8. Упражнения на формирование свода стопы 	На воздухе, на игровой или спортивной площадке	Ежедневно	Младшая гр. – 6м. Средняя гр. – 8м. Старшая гр. – 10м. Подготовит. гр. – 12м.	Воспитатели
<p>Элементы видов спорта, спортивные упражнения, формирующие спец. двигательные навыки, воспитывающие волевые качества, эмоции, расширяющие</p>	<p>Виды спортивных упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Футбол 2. Бадминтон 	На воздухе, на игровой или	Ежедневно	Средняя гр. – 10м. Старшая гр. – 12м. Подготовит. гр. – 15м.	Воспитатели

кругозор детей.		спортивно й площадке			
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 м.	Воспитатели
Гимнастика после дневного сна	Разминка после сна с использованием различных упражнений: 1. С предметами и без предметов 2. На формирование правильной осанки 3. На формирование свода стопы 4. Имитационного характера 5. Сюжетные или игровые 6. С простейшими тренажерами 7. На развитие мелкой моторики 8. На координацию движений 9. В равновесии	Спальня или групповое помещени е при открытых фрамугах	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп 7-10 м.	Воспитатели
Закаливающие мероприятия	Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физ. развития, индивидуальных особенностей детей: 1. Умывание прохладной водой, обливание рук до локтей 2. Солнечные процедуры в сочетании с физическими упражнениями 3. Частичное босохождение 4. Дорожки здоровья	С учетом специфик и закаливаю щего мероприят ия	По плану и в зависимости от характера закаливаю щего мероприят ия	С учетом состояния здоровья	Воспитатели
Индивидуальная работа в режиме дня	Проводится с отдельными детьми или подгруппами с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям	В зале	Устанавливается индивидуально	Устанавливается индивидуально	Воспитатели
Праздники, развлечения	Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями	На воздухе	1 раз в неделю	Не более 30 м. для всех возрастных групп	Воспитатели