План закаливающих мероприятий на летний период

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Сроки | Ответственные |
| 1. | Утренняя гимнастика и приём детей на воздухе | В течение всего летнего периода | Воспитатели |
| 2. | Хождение босиком по песку (температура воздуха +20, 15 минут) | В течение всего летнего периода | Воспитатели |
| 3. | Солнечные ванны ( пребывание детей на свежем воздухе, также с целью закаливания пребывание детей во время прогулки в трусиках при температуре воздуха +20 и выше, 20-30 минут ) | В течение всего летнего периода | Воспитатели |
| 4. | Водные процедуры (умывание прохладной водой (лицо, шею, руки до локтя; мытьё ног после прогулки)- начинать с температуры воды +20, через каждые 2-3 дня уменьшать на 1 градус до +14 | В течение всего летнего периода | Воспитатели |
| 5. | Сон с доступом свежего воздуха (сон без маек с открытыми форточками) | В течение всего летнего периода | Воспитатели |
| 6. | Гимнастика после сна | В течение всего летнего периода | Воспитатели |

Формы оздоровительных мероприятий в летний период.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы работы | Место | Время |
| ***Утренняя гимнастика (***Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки¸ предупреждение плоскостопия) | На воздухе | Ежедневно перед завтраком  – 10 минут |
| ***Занятия по физической культуре*** (Основная форма организованного, систематического обучения детей физическими упражнениями. Используются организованные формы занятий в включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований | На воздухе, на спортивной площадке | 2 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после её спада) |
| ***Подвижные игры*** (Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей  Виды игр:  - сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа);  Несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания (новые, углубленно разучиваемые на этапах закрепления или совершенствования);  - дворовые;  - народные;  - с элементами спорта (футбол; баскетбол; бадминтон) | На воздухе | ежедневно в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после её спада) |
| ***Двигательные разминки*** (физминутки, динамические паузы). Выбор зависит от интенсивности и вида предыдущей деятельности  Варианты:  - упражнения на развитие мелкой моторики;  - ритмические движения;  - упражнения на внимание и координацию движений;  - упражнения в равновесии;  - упражнения для активизации работы глазных мышц;  - гимнастика расслабления;  - корригирующие упражнения (в соответствии с характером отклонении или нарушений в развитии детей);  - упражнения на формирование правильной осанки;  - упражнения на формирование свода стопы | На воздухе, на игровой или спортивной площадке | ежедневно в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после её спада) |
| ***Гимнастика пробуждения***  Гимнастика сюжетно – игрового характера «Сон ушёл. Пора вставать. Ножки, ручки всем размять» | Спальня | Ежедневно после дневного сна  групп 3-5 минут |
| ***Гимнастика после дневного сна***  Разминка после сна с использованием различных упражнений:  - с предметами и без предметов;  - на формирование правильной осанки;  - на формирование сода стопы;  - имитационного характера;  - сюжетное или игровое;  - с простейшими тренажёрами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца);  - на развитие мелкой моторики;  - на координацию движений;  - в равновесии | Спальня или групповое помещение при открытых фрамугах | Ежедневно после дневного сна  – 7-10 минут |
| ***Закаливающие мероприятия***: умывание прохладной водой, босохождение, солнечные и воздушные ванны. | С учетом специфики закаливающего мероприятия | По плану и в зависимости от характера закаливающего мероприятия |
| ***Индивидуальные работа в режиме дня***  (Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии) | С учетом специфики индивидуальной работы | ежедневно |
| ***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 или спортивной площадке | 1 раз в неделю  Не более 30 минут |

