

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

МО г. Краснодар
«Детский сад № 66»

_____ С.М. Юрченко

« _____ » _____ 20 ____ г.

ПЛАН
оздоровительных мероприятий муниципального
автономного дошкольного образовательного
учреждения муниципального образования город
Краснодар «Детский сад № 66»
на летний оздоровительный период
2022 – 2023 г.г.



Принципы планирования оздоровительной работы:

- комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;
- непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;
- использование простых и доступных технологий;
- формирование положительной мотивации у детей, родителей и педагогов к проведению профилактических закаливающих и оздоровительных мероприятий;
- повышение эффективности системы профилактических и оздоровительных мероприятий за счет соблюдения элементарных правил и нормативов: оптимального двигательного режима, физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплового режима и водоснабжения.

№ п/п	Содержание	Возрастная группа и время проведения	Ответственный
1. Организация двигательного режима			
1.1.	Приём, утренняя гимнастика на воздухе	Все возрастные группы (ежедневно)	Воспитатели
1.2.	Дыхательная гимнастика	Все возрастные группы (ежедневно)	Воспитатели
1.3.	Физкультурные занятия	Все возрастные группы (3 раза в неделю)	Инструктор по ФК Ботнаренко Л.В. Воспитатели
1.4.	Оздоровительная ходьба в пределах д/сада на развитие выносливости	Начиная со среднего дошкольного возраста(ежемесячно)	Воспитатели
1.5.	Двигательные разминки: Упражнения на развитие мелкой моторики, ритмические движения, упражнения на внимания в равновесии, упр. Для активизации работы глазных мышц, гимнастика расслабления, упр. На формирования правильной осанки, упр. На формирования свода стопы.	Все возрастные группы (ежедневно на прогулках, подгруппами и индивидуально)	Воспитатели
1.6.	Развитие основных движений (игры с мячом, прыжки, упр. на развитие равновесия и т.д.)	Все возрастные группы (ежедневно на прогулках, подгруппами и индивидуально)	Воспитатели
1.7.	Подвижные игры: сюжетные, не сюжетные с элементами соревнований; дворовые, народные, с элементами спорта (футбол, баскетбол)	Все возрастные группы (ежедневно)	Воспитатели
1.8.	Физкультурные досуги и развлечения	Все возрастные группы (еженедельно)	Инструктор по ФК Ботнаренко Л.В. Воспитатели
1.9	Гимнастика пробуждения: гимнастика сюжетно-игрового характера «Сон ушёл. Пора вставать .Ножки,ручки всем размять»	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели
2. Закаливающие мероприятия			
2.1.	Умывание прохладной водой, босохождение, солнечные и воздушные ванны.	Все возрастные группы (ежедневно в тёплую погоду)	Воспитатели
2.2.	Прогулки	Все возрастные группы (ежедневно, 2 раза в день)	Воспитатели
2.3.	Мытьё ног	Все возрастные группы (ежедневно)	Воспитатели
2.4.	Ходьба босиком	Все возрастные группы (ежедневно)	Воспитатели

3. Лечебно-оздоровительная работа			
3.1.	Полоскание горла кипячёной водой	Все возрастные группы (после приёма пищи)	Воспитатели
3.2.	Включение в меню витаминных напитков, фруктов, свежих овощей	Май- август	Зав. производством Устименко Т.Н.

Формы оздоровительных мероприятий в летний период

Формы работы	Условия организации			Ответственные
	Место	Время	Продолжительность по группам (мин)	
Приём детей	на воздухе	ежедневно	все возрастные группы	Воспитатели
Утренняя гимнастика	на воздухе	ежедневно перед завтраком	мл. гр – 6 ср. гр – 8 ст.гр – 10 подг.гр – 12	Воспитатели
Занятия физической культурой	на воздухе	3 раза в неделю (до наступления жары)	мл. гр – 15 ср. гр – 20 ст.гр – 25 подг.гр – 30	Воспитатели
Подвижные игры: сюжетные, несюжетные; с элементами соревнований; народные; с элементами спорта (бадминтон, футбол)	на воздухе	ежедневно	все возрастные группы (10-20)	Воспитатели
Двигательные разминки: упр. на развитие мелкой моторики; ритмические движения; упр. на развитие внимания и координации движений; упр. на развитие равновесия; упр. для активизации глазных мышц; гимнастика расслабления;	на воздухе	ежедневно	мл. гр – 6 ср. гр – 8 ст.гр – 10 подг.гр – 12	Воспитатели

упр. на развитие правильной осанки; профилактика плоскостопия				
Элементы видов спорта, спортивные упражнения:	на воздухе	ежедневно	ср. гр – 10 ст. гр – 12 подг.гр - 15	Воспитатели
Гимнастика пробуждения	спальная комната	ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп - 3-5	Воспитатели
Упражнения после дневного сна: с предметами и без предметов; на формирование правильной осанки; профилактика плоскостопия; сюжетные или игровые; с простейшими тренажёрами (гимн. мячи, палки, гантели, утяжелители, резиновые кольца); на развитие мелкой моторики; на координацию движений; на развитие равновесия	спальная или групповая комната с постоянным доступом свежего воздуха	ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп - 7-10	Воспитатели
Закаливающие мероприятия: умывание прохладной водой; босохождение; солнечные и воздушные ванны	с учётом специфики и закаливающего мероприятия	по плану в зависимости от характера закаливающего мероприятия	по усмотрению медицинской сестры	Воспитатели
Индивидуальная работа в режиме дня	с учётом специфики и индивидуальной работы	ежедневно	3-7	Воспитатели
Праздники досуги, развлечения	на воздухе	1 раз в неделю	не более 30	Музыкальные руководители Дерябина И.В. Шнейдер А.С. Инструктор по ФК Ботнаренко Л.В. Воспитатели

