**Физкультурно-оздоровительная работа летом**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы и методы** | **Содержание** | **Дети** |
| **1.** | Обеспечение здорового ритма жизни | 1. Щадящий режим (адаптационный период)  2. Гибкий режим  3. Соблюдение питьевого режима  4. Организация микроклимата и стиля жизни групп в летний период.  5. Максимальное пребывание детей на свежем воздухе | Вновь прибывшие дети  все группы |
| **2.** | Физические упражнения | 1. Утренняя гимнастика на свежем воздухе. Виды:  * Традиционная гимнастика (с и без предметов); * Гимнастика игрового характера и сюжетная; * Гимнастика с использованием; полосы препятствий; * Ритмическая гимнастика; * По типу круговой тренировки; * С включением 6 минутного оздоровительного бега.  1. Физкультурно-оздоровительные занятия (2 раза в неделю)   Виды:   * Учебно-тренировочное: * Сюжетное * Игровое * Комплексное * Тематическое * Физкультурно-познавательное * Контрольное  1. Подвижные и дидактические игры, направленные на развитие физических качеств. 2. Профилактическая гимнастика (улучшение осанки, профилактика плоскостопия) 3. Оздоровительный бег (6 мин.) 4. Спортивные игры и упражнения. 5. Физкультминутки и динамические часы 6. Для коррекции нарушений осанки и профилактики плоскостопия – обручи, гимнастические палки, скакалки, массажеры для ног и др. | Все группы  Средний и старший возраст |
| **3.** | Гигиенические и водные процедуры | 1. Умывание  2. Мытье рук по локоть  3. Игры с водой и песком  4. Профилактика кариеса  5. Занятия серии «Забочусь о своем здоровье» | Все группы  Средние  Старшие группы |
| **4.** | Свето-воздушные ванны | 1. Проветривание помещений (сквозное)Согласно правилам СанПиН, сквозное проветривание и угловое может осуществляться только при отсутствии детей в помещении.  2. Сон при открытых фрамугах  3. Максимальное время пребывания детей на свежем воздухе | Все группы |
| **5.** | Активный отдых | 1. Развлечения (3 раз/ лето) 2. Праздники(1 раз/ лето) 3. Досуг (6 раз/лето.)   2. Игры и забавы  3. Дни здоровья (пятница)  4. Походы по территории детского сада и за его пределами.  5. Проведение элементов спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола, тенниса. | Младшие, средние , старшие группы |
| **6.** | Музыкотерапия | 1. Музыкальное сопровождение утренних гимнастик  2. Музыкальное сопровождение режимных моментов  3. Музыкальное сопровождение игр, упр-ний, развлечений  4. Музыкальная и театрализованная деятельность | Все группы |
| **7.** | Психогимнастика | 1.Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы  2. Пальчиковая гимнастика  3. Речевая деятельность «Расскажи стихи руками»  4. Игровой самомассаж | Все группы |
| **8.** | Закаливание | **Тёплый период:**  -Хождение босиком по траве;  -Утренний прием на свежем воздухе, гимнастика;  -Оздоровительная прогулка;  -воздушные ванны, воздушные ванны с упражнениями  -солнечные ванны  -«Дорожка здоровья» (на улице и в группе после сна);  - Обтирание;  - Обливание ног водой;  **Холодный период:**  -сон с доступом свежего воздуха;  -умывание в течение дня прохладной водой;  полоскание рта прохладной водой;  хождение босиком до и после дневного сна;  -хождение босиком по «дорожке здоровья»;  -(массажные коврики) после дневного сна.  Для детей впервые начинающих закаливание:  - облегченная одежда;  - проветривание помещений;  - хождение босиком до и после сна.  Для детей продолжающих закаливание:  - хождение босиком по траве;  - обливание ног.  Для ЧБД:  - дыхательные упражнения;  - ходьба по «дорожкам здоровья»  - оздоровительный бег.  Для детей с нарушение осанки:   * гимнастика после дневного сна, * дыхательные упражнения; * ходьба по «дорожкам здоровья» | Все группы |
| **9.** | Пропаганда ЗОЖ | 1.Организация консультаций, бесед, занятий по валеологии. | все группы |
| **10.** | Индивидуальная работа в режиме дня | 1.Индивидуальная работа с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности;  2.Оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим ограниченные возможности здоровья;  3. Содействие укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, профилактика нарушений осанки;  4. Индивидуальная  и подгрупповая  работа с детьми по развитию основных движений на прогулке ; | все группы |