**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 режима4. Организация микроклимата и стиля жизни групп в летний период.5. Максимальное пребывание детей на свежем воздухе | Вновь прибывшие детивсе 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 группыСредний и старший возраст |
| **3.** | Гигиенические и водные процедуры | 1. Умывание2. Мытье рук по локоть3. Игры с водой и песком4. Профилактика кариеса5. Занятия серии «Забочусь о своем здоровье» | Все группыСредниеСтаршие 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 фрамугах3. 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 забавы3. 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 моментов3. Музыкальное сопровождение игр, упр-ний, развлечений4. Музыкальная и театрализованная деятельность | Все группы |
| **7.** | Психогимнастика | 1.Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы2. Пальчиковая гимнастика3. 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 |