

Принят
Педагогическим советом
Образовательного учреждения
Протокол № 4 от 24.05.2023

Утвержден
Приказом № 77-р
от 24.05.2023
Заведующий ГБДОУ 36
_____ / Е. А. Климова/

Согласован
Врач ГБДОУ детский сад № 36
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
_____ /А. О. Шпанская/

**ПЛАН
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ
РАБОТЫ С ДЕТЬМИ
летний период 2023 года**

**Государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детский сад № 36
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга**

Санкт-Петербург
2023

План оздоровительных мероприятий в летний период

| Формы работы | Содержание работы | Условия организации | | Ответственный |
|--|--|---|----------------------------|------------------------------------|
| | | место | время, режимный момент | |
| Питание | Питание по социальному меню | ОУ | В соответствии с режимом | Воспитатели, медицинские работники |
| Естественные факторы закаливания | Режим пребывания на солнце: - прямые солнечные лучи (игры на солнечной стороне в головных уборах) - пребывание под рассеянными лучами солнца - на теневой стороне | На воздухе | ежедневно | Воспитатели |
| Обливание стоп | «Ножной душ» после прогулки | ОУ | После прогулки, перед сном | Воспитатели |
| Соблюдение питьевого режима | Организация питьевого режима в соответствии с требованиями СанПиН | ОУ, на воздухе | ежедневно | Воспитатели, помощники воспитателя |
| Утренний прием детей | - самостоятельная двигательная деятельность; - подвижные игры | на воздухе | ежедневно | Воспитатели |
| Утренняя гимнастика Цель проведения— повышение функционального состояния и | Традиционная гимнастика (включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением | На воздухе (в дождливую погоду в зале) | Ежедневно перед завтраком | Воспитатели |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <p>работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия</p> | <p>дыхательных упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> • с предметами и без предметов; • на формировании правильной осанки; • на формировании свода стопы; • имитационного характера; • с использованием крупных модулей; | | | |
| <p>Физическая культура:</p> <p>это основная форма организованного, систематического обучения детей физическим упражнениям. Организация деятельности должна исключать возможность перегрузки детей, не допускать их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма, в</p> | <p>Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования и пр. Виды занятий традиционное, тренировочное, сюжетное (игровое), контрольное, занятие ритмической гимнастикой,). Используются организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами</p> | <p>На воздухе, на площадке (в дождливую погоду в зале)</p> | <p>3 раза в неделю – в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада)</p> | <p>Инструктор по физической культуре</p> |

| | | | | |
|---|--|--------------------------------|---|--------------------|
| <p>частности костно-мышечной и сердечно-сосудистой как наиболее нагружаемых при физических упражнениях</p> | <p>соревнований, пешие прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечения</p> | | | |
| <p>Прогулки</p> | <ul style="list-style-type: none"> - солнечные и воздушные ванны; - гелиотерапия (пребывание под рассеянными лучами солнца); - подвижные игры; - спортивные упражнения; - спортивные игры; - дыхательная гимнастика; - самостоятельная игровая и двигательная деятельность детей; | <p>На воздухе</p> | <p>Ежедневно (2 раза в день)</p> | <p>Воспитатели</p> |
| <p>Подвижные игры</p> <p>Рекомендуются игры средней и малой подвижности.</p> <p>Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных</p> | <p>Виды игр:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетные (использование при объяснении сказки или сюжетного рассказа); - несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания (новые, углубленно разучиваемые, на | <p>На воздухе, на площадке</p> | <p>Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции</p> | <p>Воспитатели</p> |

| | | | | |
|---|---|---------------------------------|--|-------------|
| особенностей детей | этапах закрепления и совершенствования); - дворовые; - народные; - с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол) | | | |
| Двигательные разминки (физкультминутки и, 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; - корректирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей); - упражнения на формирование правильной осанки; | На воздухе, на игровой площадке | Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции | Воспитатели |

| | | | | |
|--|--|---------------------------------|--|-------------|
| | упражнения на формирование свода стопы | | | |
| <p>Элементы видов спорта, спортивные упражнения</p> <p>Способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей</p> | <p>Виды спортивных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • футбол; • баскетбол; • бадминтон. <p>Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю</p> | На воздухе, на игровой площадке | Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции | Воспитатели |
| Гимнастика пробуждения | Гимнастика сюжетно-игрового характера «Сон ушел. Пора вставать. Ножки, ручки всем размять» | Спальня, кровати | Ежедневно после дневного сна | Воспитатели |
| Гимнастика после дневного сна | <p>Разминка после сна с использованием различных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • с предметами и без предметов; • на формирование правильной осанки; • на формирование свода стопы; • имитационного характера; | Спальня или групповое помещение | Ежедневно после дневного сна | Воспитатели |

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • сюжетные или игровые; • на развитие мелкой моторики; • на координацию движений; • в равновесии | | | |
| Закаливающие мероприятия | <p>Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой) • закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями и (правильно организованная прогулка, солнечные процедуры в сочетании с физическими упражнениями) | С учетом специфики закаливающего мероприятия | По плану и в зависимости от характера закаливающего мероприятия | Медицинские работники, воспитатели |
| Индивидуальная работа в режиме дня | Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным | на площадке, в спортивном зале, в физуголках в группе | устанавливается индивидуально | Инструктор по физической культуре, воспитатели |

| | | | | |
|---------------------------------------|---|--|-----------------------|-----------------------------|
| | <p>играм и упражнениям.</p> <p>Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии.</p> <p>Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки</p> | | | |
| Праздники, досуги, развлечения | <p>Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями.</p> | <p>На воздухе, на групповой площадке</p> | <p>1 раз в неделю</p> | <p>По плану мероприятий</p> |