

«Утверждаю»

Директор

ГБОУ СОШ с.Пестровка

_____ Мясоедова А.Ю.

**План по снижению заболеваемости детей
(схема комплекса закаливающих процедур)
на летний оздоровительный период 2024 года**

Формы работы	Содержание занятий	Место	Условия организации	Продолжительность мин.	Ответственный
Утренняя гимнастика	Традиционная гимнастика (включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений): - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы; - имитационного характера; - с простейшими тренажерами (гимнастические палки, мячи, гантели, кольца).	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	Младшая гр. - 10 Средняя гр. -10 Старшая гр. – 10 Подготовительная к школе гр. –10 минут	Воспитатели
Занятие по физической культуре	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, коррекционно развивающее (включение специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей). Используются организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, праздники, развлечения	На воздухе, на спортивной площадке	3 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада) по графику	Ранний возраст – 10 Младшая гр. – 15 Средняя гр. 20 Старшая гр. -25 Подготовительная к школе гр. -30	Воспитатели
Подвиж-	Виды игр:	На	Ежедневно, в	Для всех	Воспитатели

		воздухе,			
ные игры	<ul style="list-style-type: none"> - сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа); - не сюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания (новые, углубленно разучиваемые, на этапах закрепления и совершенствования); - народные; - с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол) 	на спортивной площадке	часы наименьшей инсоляции	возрастных групп - 10-20	
Двигательные разминки (физминутки, динамические паузы).	<p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 отклонений 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	Младшая гр. - 6 Средняя гр. - 8 Старшая гр. - 10 Подготовительная к школе гр. - 10	Воспитатели
Элементы видов спорта, спортивные упражнения	<p>Виды спортивных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - катание на самокатах; - езда на велосипеде; - футбол; - баскетбол; - бадминтон. <p>Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю</p>	На воздухе, на игровой или спортивной площадке	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Средняя гр. — 10 Старшая гр. — 12 Подготовительная к школе гр. - 15	Воспитатели
Гимнастика после дневного сна	<p>Гимнастика после сна с использованием различных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами и без предметов; - на формирование пра- 	Спальня или групповое помещение	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп - 5 – 10	Воспитатели

	<p>вильной осанки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - на формирование свода стопы; - имитационного характера; - сюжетные или игровые; - на развитие мелкой моторики; - на координацию движений; - в равновесии 	при открытых фрамугах			
Закаливающие мероприятия	-закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями:	С учетом специфики закаливающего мероприятия	По плану и в зависимости от характера закаливающего мероприятия	По усмотрению медицинских работников и заключению	Воспитатели
	Воздушные ванны	На свежем воздухе в затененной территории		Всех возрастов	Воспитатели
	Солнечные ванны	на свежем воздухе, на открытом пространстве		С 3 до 7 лет	Воспитатели
	Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей: -элементы закаливания в повседневной жизни: -Обливание рук до предплечья. -Умывание прохладной водой. -Мытье ног с мылом		Постепенное снижение t воды до +28°C	Для всех возрастов	Воспитатели
	-Сон без маек		В зависимости от погодных условий	Для всех возрастов	Воспитатели

Праздники, досуги, развлечения	Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в Сочетании с эмоциями	На воздухе на спортивной площадке	1 раз в неделю	Не более 30	Воспитатели
Неделя здоровья	Проводится в соответствии с содержанием образовательной области «Физическое развитие» (ФОП ДО, ЛОП)	На территории детского сада	Июнь- август		Инструктор по ФК
Используемые приёмы релаксации	Проводятся для снятия напряжения, усталости.	На свежем воздухе, в группе	Ежедневно	По необходимости 5-7 минут	Воспитатель
Витаминизация	Организуется дополнительное питье (сок, компот, напиток из ягод, сухофруктов, фруктов) Пища обогащается витамином С	Во время приема пищи	Ежедневно	По графику	Воспитатель калькулятор
Беседы с детьми и родителями о важности ЗОЖ	«Здоровый образ жизни»; «Основы личной гигиены»; «Профилактика кишечных инфекций»; «Профилактика травматизма»	На свежем воздухе, в группе	Июнь-август	До 15 минут	Воспитатель