

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Набережные Челны «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательнo-речевому направлению развития воспитанников №115 «Звездочки»
423805, Республика Татарстан
г. Набережные Челны,
проспект Хасана Туфана, дом 51

«Йолдызчыклар» 115 нче балаларның танып белү-сөйләм юнәлеше буенча үсеше эшчәнлеген өстенлекле гамәлгә ашыручы гомүмүстерешле балалар бакчасы» муниципаль автономияле мәктәпкәчә белем бирү учреждениесе
423805, Татарстан Республикасы,
Яр Чаллы шәһәре, Хәсән Туфан проспекты,
51 нче йорт

тел: (8552) 49-23-98 ,(8552) 49-23-96, E-mail: zvezdochki115@bk.ru

Формы оздоровительных мероприятий в летний период 2026г.

Формы работы	Содержание занятий	Условия организации			Ответственные
		место	время	Продолжительность (мин)	
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.	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	Младшая гр. – 6 мин. Средняя гр. – 8 мин. Старшая гр. – 10 мин.	Воспитатели групп
Гимнастика после дневного сна	Разминка после сна с использованием различных упражнений: - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы; - имитационного характера; - сюжетные или игровые; - на развитие мелкой моторики; - на координацию движений; - в равновесии	Спальня или групповое помещение при открытых фрамугах	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп – 7–10 мин.	Воспитатели
Различные виды гимнастик	Физминутки и все виды гимнастик: для глаз, пальчиковая, дыхательная, артикуляционная.	В группе, на воздухе	Ежедневно	2 – 5 минут	Воспитатели

Ручной массаж момассаж	Оказание тонизирующего влияния на центральную нервную систему	В группе, на воздухе	Ежедневно	2 – 5 минут	Воспитатели
Закаливающие мероприятия	Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей: - элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, обтирание, обливание до пояса); - закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями)	С учетом специфики закаливающего мероприятия	По плану и в зависимости от характера закаливающего мероприятия	По усмотрению медицинских работников	Воспитатели
Подвижные игры	Виды игр: - сюжетные - несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания (новые, углубленно разучиваемые, на этапах закрепления и совершенствования); - народные; - с элементами спорта (футбол, баскетбол)	На воздухе, на спортивной площадке	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Для всех возрастных групп – 10–20 мин.	Воспитатели
Двигательные разминки	Варианты: - упражнения на развитие мелкой моторики; - ритмические движения; - упражнения на внимание и координацию движений; - упражнения в равновесии; - упражнения для глаз; - гимнастика расслабления; - корригирующие упражнения; - 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 мин. Средняя гр. – 8 мин. Старшая гр. – 10 мин.	Воспитатели

Упражнения с элементами различных видов спорта	Виды спортивных упражнений; - футбол; - баскетбол.	На воздухе, на игровой или спортивной площадке	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Средняя гр. – 10 мин. Старшая гр. – 12 мин.	Воспитатели
Праздники, досуг, развлечения	Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями	На воздухе, на групповой или спортивной площадке	1 раз в неделю	Не более 30	Воспитатели групп
Индивидуальная работа в режиме дня	Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки	В группе, на групповой площадке	Устанавливается индивидуально	Устанавливается индивидуально	Воспитатели
ООД по физическому развитию	Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования и пр. Виды ООД по физ. культуре: - традиционная, тренировочная, сюжетная (игровое), контрольная, коррекционно-развивающие. Используется организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки по территории сада, праздники, развлечения.	На воздухе, на спортивной площадке	Три раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары и после ее спада)	Младшая гр. – 15 мин. Средняя гр. – 20 мин. Старшая гр. – 25 мин.	Воспитатели