**Формы оздоровительной работы с детьми в летний период**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Условия организации** | | | |
| **Место** | **Время** | **Продолжительность по группам в минутах** | **Ответственные** |
| Утренняя гимнастика | на воздухе | ежедневно перед завтраком | младшая – 6,  средняя – 8 ,  старшая -10, подготовительная -12 | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Занятия по физической культуре | на воздухе | 3 раза в неделю | 1 младшая – 10, 2 младшая – 15, средняя – 20, старшая – 25, подготовительная -30. | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Подвижные игры: сюжетные, не сюжетные с элементами соревнований; дворовые, народные, с элементами спорта (футбол, баскетбол) | на воздухе | ежедневно | для всех возрастных групп – 10 – 20 мин. | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Двигательные разминки: упражнения на развитие мелкой моторики, ритмические движения, упражнения на внимание и координацию движений, упражнения в равновесии, упражнения для активизации работы глазных мышц, гимнастика расслабления, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на формирование свода стопы. | на воздухе | Ежедневно | младшие – 6,  средние -8,  старшие -10, подготовительные -12 | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Элементы видов спорта, спортивные упражнения: катание на самокатах, езда на велосипедах, футбол, баскетбол, бадминтон. | на воздухе | Ежедневно | средняя – 10,  старшая – 12, подготовительная - 15 | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Гимнастика пробуждения: гимнастика сюжетно – игрового характера «Сон ушел. Пора вставать. Ножки, ручки всем размять» | Спальная комната | ежедневно после дневного сна | для всех возрастных групп -3-5 мин | воспитатели групп |
| Закаливающие мероприятия: умывание прохладной водой, с учетом по плану в Согласно воспитатели босохождение, солнечные и воздушные ванны. | С учетом специфики закаливающих мероприятий | по плану в зависимости от характера закаливающего мероприятия | Согласно требованиям действующего СанПиНа | воспитатели |
| Индивидуальная работа в режиме дня | с учетом специфики индивидуальной работы | ежедневно | 3 – 7 мин | воспитатели групп |