

Формы работы	Содержание занятий	Формы оздоровительных мероприятий в летний период.		
		Место	Время	Условия организации
				Продолжительность, мин
Утренняя гимнастика Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки.	Традиционная гимнастика включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений.	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	Младшая гр. – 6 Средняя гр. – 8 Старшая гр. – 10-12
Занятие по физической культуре Это основная форма организованного, систематического обучения детей физическим упражнениям.	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 соревнований, праздники, развлечения.	На воздухе, на спортивной площадке	3 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после её спада).	Младшая гр. – 15 Средняя гр. – 20 Старшая гр. – 25-30
Подвижные игры Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей.	Виды игр: * сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа); * несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания (новые, углублённо разучиваемые, на этапах закрепления и совершенствования); *народные; * с элементами спорта (бадминтон, футбол).	На воздухе, на спортивной или игровой площадке	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Для всех возрастных групп – 10 – 20
Двигательные разминки (физкультминутки, 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.	На воздухе, на игровой площадке	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Младшая гр. – 6 Средняя гр. – 8 Старшая гр. – 10-12

Гимнастика после дневного сна	Разминка после сна с использованием различных упражнений: - на формирование правильной осанки; - сюжетные или игровые; - на развитие мелкой моторики; - координацию движений; - в равновесии.	Спальня или групповое помещение	После дневного сна	Для всех возрастных групп – 7-10
Закаливающие мероприятия	Система мероприятий с учётом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей: - элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений); - закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные процедуры в сочетании с физическими упражнениями);	С учётом специфики закаливающего мероприятия	По плану и в зависимости от характера закаливающего мероприятия	По усмотрению медицинских работников