

# ***РЕЖИМ ДНЯ В ЛЕТНИХ УСЛОВИЯХ***

***Подготовила Норкина О. А.***



## **ПРИНЦИПЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

- • комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;
- • непрерывность проведения;
- • использование простых и доступных технологий;
- • формирование положительной мотивации к проведению профилактических мероприятий;
- • повышение эффективности за счет соблюдения элементарных правил и нормативов: оптимального двигательного режима, физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплового режима и водоснабжения.

## *Цель дошкольной организации в летний период*

Повышение качества оздоровительной работы с воспитанниками, и широкая пропаганда здорового образа жизни среди всех участников воспитательно-образовательного процесса в летний период.



## *Задачи летнего оздоровительного периода*



**реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей;**

**создать комфортные условия для физического, психического, нравственного воспитания каждого ребенка, развития у них любознательности и познавательной активности;**

**организовать здоровьесберегающий режим, обеспечивающий охрану жизни, предупреждение заболеваемости и детского травматизма;**

**осуществлять просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.**



## **Система оздоровления детей в летний период:**

- 1. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми;**
- 2. Организация рационального питания;**
- 3. Закаливание;**
- 4. Оздоровительно-просветительская работа с родителями.**



# Традиционные методы





**Максимальное пребывание детей на свежем воздухе; подвижные игры и физические упражнения на прогулке; утренняя гимнастика на открытом воздухе; экскурсии и целевые прогулки с детьми по территории детского сада.**



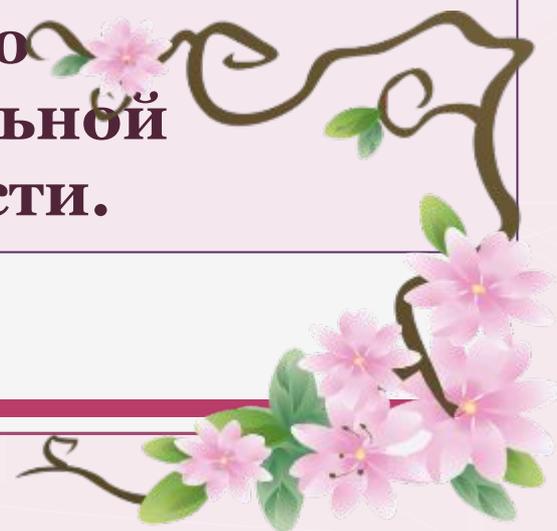


*Точечный массаж по методике А. Уманской; корригирующая гимнастика после дневного сна; дыхательная гимнастика по методике А. Стрельниковой;*





**Элементы видов спорта (бадминтон, футбол, баскетбол); двигательная разминка; спортивно-досуговая деятельность; внутригрупповые соревнования; индивидуальная работа с детьми по развитию двигательной активности.**



# Нетрадиционные методы

1. гимнастика пробуждения  
(гимнастика сюжетного характера)

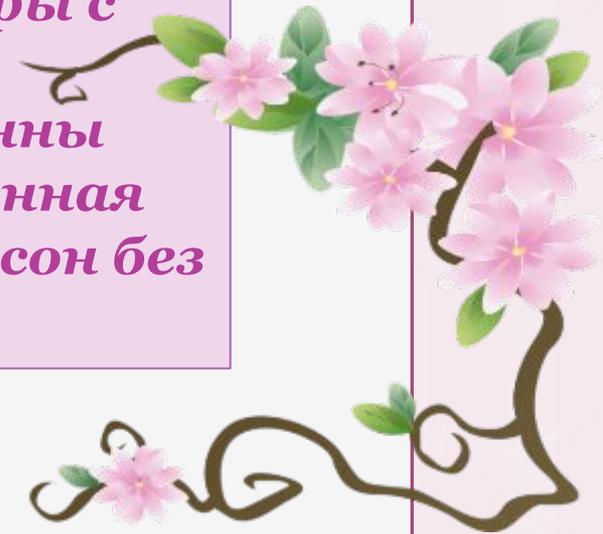
2. бодрящая гимнастика (упражнения с предметами и без предметов; на формирование правильной осанки; на формирование свода стопы; имитационного характера; сюжетные или игровые; с простейшими тренажерами - мячи, «кочки», гантели, массажные дорожки и т. п.)

3. двигательные разминки (упражнения на развитие мелкой моторики; ритмические движения; упражнения на развитие внимания и координации движений; упражнения в равновесии; упражнения для активизации работы глазных мышц; гимнастика расслабления)



## *Закаливание*

- *босохождение (топтанье по рефлекторным и мокрым дорожкам, босохождение по траве);*
- *закаливание водой (умывание прохладной водой 26-28\*С, обширное умывание, гигиеническое мытье ног, полоскание рта после приема пищи кипяченой водой, игры с водой, купание в бассейне);*
- *ежедневные солнечные, воздушные ванны (солнечные и воздушные ванны, облегченная одежда, сон с односторонней аэрацией, сон без маек).*



# Режим дня

## Утренняя гимнастика на свежем воздухе



# Развлечения



# *Гимнастика после сна*



## *Босохождение*



# Самостоятельная деятельность детей



# Самостоятельная деятельность детей



# БАССЕЙН



2014/06/10 10:20

2014/06/10 09:25