

План по снижению заболеваемости детей на летний оздоровительный период 2025 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, обручи).	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	Разновозрастная группа – 10 минут	Педагоги
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, Используются организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечения	На воздухе, на спортивной площадке	3 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада) по графику	Младшая гр. – 15 Средняя гр. - 20 Старшая гр. - 25	Педагоги
Подвижные игры	Виды игр:	На воз-	Ежедневно, в	Для всех	Педагоги

	- сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа); - несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания (новые, углубленно разучиваемые, на этапах закрепления и совершенствования); - народные; - с элементами спорта (футбол, баскетбол)	духе, на спортивной площадке	часы наименьшей инсоляции	возрастных групп - 10-20	
Двигательные разминки (физминутки, динамические паузы).	Варианты: - 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	Педагоги,
Элементы видов спорта, спортивные упражнения	Виды спортивных упражнений: - катание на самокатах; - езда на велосипеде; - футбол; - баскетбол; Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю	На воздухе, на игровой или спортивной площадке	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Средняя гр. — 10 Старшая гр. — 12	Педагоги
Гимнастика после дневного сна	Разминка после сна с использованием различных упражнений: - с предметами и без предметов; - на формирование пра-	Спальня или групповое помещение	Ежедневно после дневного сна	Разновозрастная группа - 7 - 10	Педагоги

	вильной осанки; - 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	Педагоги,
	Воздушные ванны	На свежем воздухе в затененной территории		Всех возрастов	Воспитатель
	Солнечные ванны	На свежем воздухе, на открытом пространстве		С 3 до 7 лет	Воспитатель
	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	Воспитатель
	-Сон без маек	С учетом специфики закаливающего мероприятия	По плану и в зависимости от характера закаливающего мероприятия	По усмотрению медицинских работников	Педагоги

Индивидуальная работа в режиме дня	Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей.	В зале	Устанавливается индивидуально	Устанавливается индивидуально	Педагоги,
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	Педагоги
Неделя здоровья	Проводится в соответствии с содержанием образовательной области «Физическое развитие» (ФОП ДО)	На территории детского сада	Июнь, август		Педагоги
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 Мед. работник
Беседы с детьми и родителями о важности ЗОЖ	«Здоровый образ жизни»; «Основы личной гигиены»; «Профилактика кишечных инфекций»; «Профилактика глистных заболеваний»; «Профилактика травматизма»	На свежем воздухе, в группе	Июнь-август	До 15 минут	Мед. работник