

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
«Теремок» п. Долгая Яруга Чернянского района Белгородской области»

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ «Теремок»

Капустина И. М. _____

План
на летний оздоровительный период

2013

ЗАДАЧИ:

- Тренировка защитных сил организма, которая приучает его лучше переносить холод, физические нагрузки и т.д.
- Укрепить нервную систему, работу легких, сердца.
- Положительно влиять на психоэмоциональную сферу, что проявляется в повышении настойчивости, целеустремленности, уравновешенности и улучшении настроения.

ИЮНЬ

Младшая подгруппа

1. Утренний прием и гимнастика на свежем воздухе
2. Контрастные воздушные ванны
3. Воздушная ванна с упражнениями
4. Прогулки на свежем воздухе
5. Умывание в течении дня
6. Полоскание рта в течении дня
7. Солнечные ванны
8. Топтание по мокрым дорожкам
9. Ходьба по резиновым коврикам
10. Провести занятие на тему: «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке».

ЦЕЛЬ: Познакомить детей с понятием витамины. Закрепить занятия об овощах и фруктах, об их значении в питании. Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры.

Средняя подгруппа.

1. Утренний прием и гимнастика на свежем воздухе.
2. Контрастные воздушные ванны.
3. Прогулки на свежем воздухе.
4. Солнечные ванны.
5. Умывание в течении дня.
6. Полоскание рта в течении дня.
7. Обширное умывание после сна.
8. Контрастное обливание ног. Провести в средней группе физкультурное (игровое) занятие «Прогулка в зоопарке»

ЦЕЛЬ:

- Совершенствовать навыки в метании мячей в горизонтальную цель, ползании по гимнастической скамейке, прыжках в глубину.
- Следить за правильной осанкой, укреплять мышцы стоп, развивать гибкость.
- Воспитывать дружелюбие, коллективизм.

Старшая подгруппа.

1. Утренний прием и гимнастика на свежем воздухе.
2. Прогулки на свежем воздухе.
3. Солнечные ванны.
4. Умывание в течение дня.
5. Полоскание рта в течение дня.
6. Обширное умывание после сна
7. Контрастное обливание ног
8. Хождение босиком.
9. Игры на площадке с водой, обливание из лейки.

Провести физкультурное занятие в форме эстафет «На поляне сказок»

ЦЕЛЬ:

- Развивать быстроту, координацию движения, ловкость.
- Совершенствовать навыки в прыжках, преодолении препятствий, ходьбе по ограниченной поверхности.
- Воспитывать дисциплину, дружелюбие.

ИЮЛЬ – АВГУСТ

Схема закаливания в летний период

Возрастные группы	Оздоровительные мероприятия
Младшая группа	9,10,1,2,3,4,13,8,7
Средняя группа	9,10,2,13,3,4,11,12,14
Старшая группа	9,10,2,13,3,4,11,12,14

1. Воздушная ванна с упражнениями
2. Прогулки на свежем воздухе
3. Умывание в течении дня
4. Полоскание рта в течении дня
5. Ходьба по ребристой доске
6. Прогулка в группе в холодную погоду
7. Ходьба по резиновым коврикам
8. Топтание по мокрым дорожкам
9. Утренний прием и гимнастика на свежем воздухе
10. Контрастные воздушные ванны
11. Обширное умывание после сна
12. Контрастное обливание ног
13. Солнечные ванны
14. Хождение босиком

Провести в младшей подгруппе игру с водой «Кораблики», используя дыхательные упражнения.

В средней подгруппе провести комплекс различных упражнений

Упражнения развивают подвижность суставов, гибкость позвоночника, пластику, координацию движения.

В старшей подгруппе провести упражнения для профилактики плоскостопия, ходьба по чудо-дорожке.