



Утверждаю:

Методист

/Долгих М.М./

«03» июня 2019г

**План работы
на летний оздоровительный период 2019 года
ГБПОУ «1-й МОК»
Структурное подразделение «Детский сад»**

		завтраком	старшая -10, подготовительная -12	воспитатели
Занятия по физической культуре	на воздухе	2 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада)	2 младшая – 15, средняя – 20, старшая – 25, подготовительная -30.	инструктор по ФИЗО воспитатели
Подвижные игры: сюжетные, не сюжетные с элементами соревнований; дворовые, народные, с элементами спорта (футбол, баскетбол) Забавы с мячом	на воздухе	ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	для всех возрастных групп – 10 – 20 мин.	инструктор по ФИЗО 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, в часы наименьшей инсоляции	младшие – 6, средние - 8, старшие - 10, подготовительные -12	инструктор по ФИЗО воспитатели
Элементы видов спорта, спортивные упражнения: катание на самокатах, езда на велосипедах, футбол, баскетбол, бадминтон, пионербол	на воздухе	ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	средняя – 10, старшая – 12, подготовительная - 15	инструктор по ФИЗО 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
Закаливающие	с учетом	по плану в	согласно	