**КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР**

**в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием «КОЛЕСО ИСТОРИИ»**

**при МАОУ «СОШ №1»**

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.2599-10 к организации физического воспитания и оздоровительных мероприятий в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием «Колесо истории» при МАОУ «СОШ №1» спланированы следующие мероприятия:

1. 100% охват детей физкультурными и оздоровительными мероприятиями с учетом состояния здоровья и индивидуальной переносимости;
2. Утренняя зарядка;
3. Занятия физической культурой, участие в спортивных соревнованиях, праздниках;
4. Прогулки, экскурсии и походы с играми;

5. Проведение закаливающих процедур:

- водные;

- воздушные ванны;

- солнечные ванны

|  |  |
| --- | --- |
| **День недели**  | **Содержание процедур**  |
| Первый день | - Утренняя зарядка; - Подвижные игры на свежем воздухе;- Обливание ног перед сном  |
| Второй день | - Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Как следует питаться»;- Инструктаж по ТБ: «Осторожно, клещ!»;- Подвижные игры на свежем воздухе;- Обливание ног перед сном |
| Третий день  | - Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Чистота – залог здоровья»;- Инструктаж «Правила безопасного поведения на прогулках, о правиле перехода улиц и дорог»;- Подвижные игры на свежем воздухе;- Обливание ног перед сном |
| Четвертый день  | - Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Сон – лучшее лекарство»;- Инструктаж по правилам безопасности при проведении спортивных мероприятий;- Подвижные игры на свежем воздухе;- Обливание ног перед сном |
| Пятый день  | - Утренняя зарядка; - Минутки здоровья «Забота о глазах»;- Флешмоб «Вместе мы одна семья»;- Подвижные игры на свежем воздухе;- Знакомство с комплексом ГТО и его историей;- Обливание ног перед сном |
| Шестой день  | - Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Поведение в природе»;- Инструктаж: «Правила безопасного поведения на воде и оказание помощи пострадавшим на воде»;- Подвижные игры на свежем воздухе;- Обливание ног перед сном |
| Седьмой день  | - Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Вредные привычки»;- Игры на свежем воздухе;- Экскурсия в музей МО МВД РФ «Заводоуковский»;- «Сдача нормативов комплекса ГТО (1 ступень)»;- Обливание ног перед сном |
| Восьмой день  | - Утренняя зарядка; - Музыкально-игровая программа «Я на солнышке лежу!»;- Спортивные игры на свежем воздухе;- Спортивно-игровая программа «Мой весёлый звонкий мяч» в МАУК ЗГО «ЗКДЦ»;- Спартакиада детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием - Обливание ног перед сном |
| Девятый день  | - Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Секреты белоснежной улыбки»;- Спортивные игры на свежем воздухе;- «Сдача нормативов комплекса ГТО (2 ступень)»;- Обливание ног перед сном |
| Десятый день  | - Утренняя зарядка; - Игровая вертушка «Здоровье – это жизнь» (по знанию ПДД);- «Сдача нормативов комплекса ГТО (3 ступень)»;- Обливание ног перед сном |
| Одиннадцатый день  | - Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Закали свой организм»;- Экскурсия в ОГПС – 25;- Пожарная эстафета;- Подвижные игры на свежем воздухе;- «Сдача нормативов комплекса ГТО (4 ступень)»;- Обливание ног перед сном |
| Двенадцатый день  | - Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Здоровье в движении»;- Подвижные игры на свежем воздухе;- Обливание ног перед сном |
| Тринадцатый день  | - Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Гигиена тела»;- Веселые старты «Вперёд, юные таланты»;- Подвижные игры на свежем воздухе;- Обливание ног перед сном |
| Четырнадцатый день  | - Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «О вреде курения»;- Подвижные игры на свежем воздухе;- Веселые старты «Вперёд, юные таланты»;- Танцевальный коктейль «Диско – бум» в МАУК ЗГО «ЗКДЦ»;- Обливание ног перед сном |
| Пятнадцатый день  | - Утренняя зарядка; - Конкурс рисунков « Волшебные пальчики»;- Подвижные игры на свежем воздухе;- Танцевальный марафон «Радости и веселья»;- Обливание ног перед сном |