



Департамент по социальным вопросам администрации
Заводоуковского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Заводоуковского муниципального округа
«Заводоуковская средняя общеобразовательная школа №1»
(МАОУ «СОШ №1»)



**КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР
в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием
«Путешествуй вместе с Первыми»**

В соответствии с требованиями (СанПиН 2.4.2.3648 -20)* к организации физического воспитания и оздоровительных мероприятий в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием «Наша дружная семья» 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;
 - солнечные ванны

День недели	Содержание процедур
Первый день	-Утренняя зарядка; -Минутка здоровья «Как поднять настроение?»; -Подвижные игры на свежем воздухе; -Обливание ног перед сном
Второй день	-Утренняя зарядка; -Минутка здоровья «Повышение стрессоустойчивости»; -Инструктаж по ТБ: «Осторожно, клещ!»; -Подвижные игры на свежем воздухе;

	-Обливание ног перед сном
Третий день	-Утренняя зарядка; -Минутка здоровья «Владеем собой»; -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»; -Оздоровительный час «Знакомство с комплексом ГТО и его историей, в рамках летнего фестиваля физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»; -Инструктаж по правилам безопасности при проведении спортивных мероприятий; -Подвижные игры на свежем воздухе; -Обливание ног перед сном
Пятый день	-Утренняя зарядка; -Минутки здоровья «Вредные привычки»; -Подвижные игры на свежем воздухе; -«Сдача нормативов комплекса ГТО (1 ступень)»; -Обливание ног перед сном
Шестой день	-Утренняя зарядка; -Минутка здоровья «Берегите глаза»; -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 «Профилактика плоскостопия»; -Игры на свежем воздухе; -Обливание ног перед сном
Восьмой день	-Утренняя зарядка; -Музыкально-игровая программа «Костевая гимнастика»; -Спортивные игры на свежем воздухе; -Обливание ног перед сном
Девятый день	-Утренняя зарядка; -Минутка здоровья «Вредные привычки»; -Спортивные игры на свежем воздухе; -Сдача нормативов комплекса ГТО (2 ступень)»; -Обливание ног перед сном
Десятый день	-Утренняя зарядка; -Минутка здоровья «Как ухаживать за кожей»; -Инструктаж по технике безопасности «Домашние опасности»;

	<ul style="list-style-type: none"> - Сдача нормативов комплекса ГТО (3 ступень)»; - Обливание ног перед сном
Одиннадцатый день	<ul style="list-style-type: none"> - Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Книги о здоровье»; - Экскурсия в ОГПС -25; - Пожарная эстафета; - Подвижные игры на свежем воздухе; - Сдача нормативов комплекса ГТО (4 ступень)»; - Обливание ног перед сном
Двенадцатый день	<ul style="list-style-type: none"> - Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Зеленая аптечка»; - Подвижные игры на свежем воздухе; - Обливание ног перед сном
Тринадцатый день	<ul style="list-style-type: none"> - Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Путешествие в страну витаминию»; - Подвижные игры на свежем воздухе; - Обливание ног перед сном
Четырнадцатый день	<ul style="list-style-type: none"> - Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Как ухаживать за зубами»; - Подвижные игры на свежем воздухе; - Обливание ног перед сном
Пятнадцатый день	<ul style="list-style-type: none"> - Утренняя зарядка; - Конкурс рисунков «Здоровый образ жизни»; - Подвижные игры на свежем воздухе; - Танцевальный марафон «Радости и веселья»; - Обливание ног перед сном