



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждения
Заводоуковского городского округа
«Бигилинская средняя общеобразовательная школа имени первого директора, отличника
народного образования СССР А.П.Горохова»
(МАОУ «Бигилинская СОШ»)

Утверждаю
Начальник лагеря *Мещеряков* Г.Н. Речкина/
«01» июня 2024 г.

**КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР
в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием
«Хранители семейных традиций народов России»
при МАОУ «Бигилинская СОШ»**

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.2599-10 к организации физического воспитания и оздоровительных мероприятий в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием «Планета интересных каникул»

при МАОУ «Бигилинская СОШ» 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»;

	<ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж по правилам безопасности при проведении спортивных мероприятий; - Подвижные игры на свежем воздухе; - Обливание ног перед сном
Пятый день	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Секреты белоснежной улыбки»; - Спортивные игры на свежем воздухе; - «Сдача нормативов комплекса ГТО (2 ступень)»; - Обливание ног перед сном
Десятый день	<ul style="list-style-type: none"> - Утренняя зарядка; - Игровая вертушка «Здоровье – это жизнь» (по знанию ПДД); - «Сдача нормативов комплекса ГТО (3 ступень)»; - Обливание ног перед сном
Одиннадцатый день	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Здоровье в движении»; - Подвижные игры на свежем воздухе; - Обливание ног перед сном
Тринадцатый день	<ul style="list-style-type: none"> - Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Гигиена тела»;

	<ul style="list-style-type: none"> - Веселые старты «Вперёд, юные таланты»; - Подвижные игры на свежем воздухе; - Обливание ног перед сном
Четырнадцатый день	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Утренняя зарядка; - Конкурс рисунков « Волшебные пальчики»; - Подвижные игры на свежем воздухе; - Танцевальный марафон «Радости и веселья»; - Обливание ног перед сном