



Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
общеобразовательная школа № 2 города Тюмени  
(МБОУ ОШ № 2 города Тюмени)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

  
О.Н. Антипова

« 13 » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР  
в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием  
на базе МБОУ ОШ № 2 города Тюмени**

В соответствии с СП2.4.3648-20 к организации физического воспитания и оздоровительных мероприятий в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием на базе МБОУ ОШ № 2 города Тюмени 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; - Оздоровительный час «Как поднять настроение?»; Реализация комплекса оздоровительных процедур; - Подвижные игры на свежем воздухе; - Обливание ног перед сном
Второй день	- Утренняя зарядка; - Оздоровительный час «Повышение

	<p>стрессоустойчивости»; Реализация комплекса оздоровительных процедур;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные игры на свежем воздухе;</li> <li>- Обливание ног перед сном</li> </ul>
Третий день	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя зарядка;</li> <li>- Оздоровительный час «Владеем собой»; Реализация комплекса оздоровительных процедур;</li> <li>- Подвижные игры на свежем воздухе;</li> <li>- Обливание ног перед сном</li> </ul>
Четвертый день	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя зарядка;</li> <li>- Развлекательное спортивное мероприятие «Мы верим твёрдо в героев спорта» в рамках проекта «Здоровье в движении»; Оздоровительный час «Знакомство с комплексом ГТО и его историей, в рамках летнего фестиваля физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»; Реализация комплекса оздоровительных процедур;</li> <li>- Подвижные игры на свежем воздухе;</li> <li>- Обливание ног перед сном</li> </ul>
Пятый день	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя зарядка;</li> <li>- Оздоровительный час; «Сдача нормативов комплекса ГТО (1 ступень)», в рамках летнего фестиваля физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»; Реализация комплекса оздоровительных процедур; реализация проекта «Здоровье в движении!»;</li> <li>- Реализация проекта «Удивительные шахматы» (шашки);</li> <li>- Подвижные игры на свежем воздухе;</li> <li>- Обливание ног перед сном</li> </ul>
Шестой день	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя зарядка;</li> <li>- Минутка здоровья «Берегите глаза»;</li> <li>- Оздоровительный час; Реализация комплекса оздоровительных процедур;</li> <li>- Подвижные игры на свежем воздухе;</li> <li>- Обливание ног перед сном</li> </ul>
Седьмой день	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя зарядка;</li> <li>- Оздоровительный час; Реализация комплекса оздоровительных процедур; Минутка здоровья «Профилактика плоскостопия»;</li> <li>- Игры на свежем воздухе;</li> <li>- Обливание ног перед сном</li> </ul>
Восьмой день	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя зарядка;</li> <li>- Реализация комплекса оздоровительных процедур;</li> </ul>

	<p>Минутка здоровья «Костевая гимнастика»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Участие в спартакиаде детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием;</li> <li>- Спортивные игры на свежем воздухе;</li> <li>- Обливание ног перед сном</li> </ul>
Девятый день	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя зарядка;</li> <li>- Оздоровительный час; Реализация комплекса оздоровительных процедур; Минутка здоровья «Как ухаживать за кожей»; «Сдача нормативов комплекса ГТО (3 ступень)», в рамках летнего фестиваля физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> <li>- Спортивные игры на свежем воздухе;</li> <li>- Обливание ног перед сном</li> </ul>
Десятый день	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя зарядка;</li> <li>- Оздоровительный час; Реализация комплекса оздоровительных процедур; Минутка здоровья «Книги о здоровье»; «Сдача нормативов комплекса ГТО (4 ступень)», в рамках летнего фестиваля физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> <li>- Обливание ног перед сном</li> </ul>
Одиннадцатый день	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя зарядка;</li> <li>- Оздоровительный час; Реализация комплекса оздоровительных процедур; Минутка здоровья «Зеленая аптечка»;</li> <li>- Обливание ног перед сном</li> </ul>
Двенадцатый день	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя зарядка;</li> <li>- Оздоровительный час; Реализация комплекса оздоровительных процедур; Минутка здоровья «Путешествие в страну витаминию»;</li> <li>- Обливание ног перед сном</li> </ul>
Тринадцатый день	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя зарядка;</li> <li>- Оздоровительный час; Реализация комплекса оздоровительных процедур; Минутка здоровья «Как ухаживать за зубами»;</li> <li>- Обливание ног перед сном</li> </ul>
Четырнадцатый день	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя зарядка;</li> <li>- Оздоровительный час; Реализация комплекса оздоровительных процедур;</li> <li>- Минутка здоровья «Как ухаживать за зубами»;</li> <li>- Реализация проекта «Удивительные шахматы» (шашки);</li> <li>- Обливание ног перед сном</li> </ul>

Пятнадцатый день	- Утренняя зарядка; - Оздоровительный час; Реализация комплекса оздоровительных процедур; Минутка здоровья «Здоровый образ жизни»; - Обливание ног перед сном
---------------------	---