

## Пояснительная записка

Забота о здоровье детей наряду с их всесторонним развитием-приоритетное направление в организации деятельности дошкольников в летний период.

Основные задачи оздоровительной работы: охрана и укрепление соматического (физического) и психического здоровья воспитанников, оптимизация физического развития – двигательной подготовленности, повышение защитных функций организма.

Улучшение физической и умственной работоспособности, реализация различных видов оздоровления детей летом – это и специальные физкультурные занятия, и подвижные и спортивные игры, утренняя и дыхательная гимнастика, физкультминутки во время занятий другими видами деятельности, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, физкультурные досуги и праздники, Дни Здоровья, Неделя Здоровья, физическое воспитание в семье, кружковая работа, а также самостоятельная двигательная деятельность детей в повседневной жизни.

Летом в детском саду создаются оптимальные *условия для физического развития воспитанников:*

- максимальное пребывание на свежем воздухе;
- систематическое проведение закаливающих мероприятий (водой, воздухом, солнцем);
- обучение детей плаванию;
- формирование правильной осанки;
- последовательное совершенствование двигательных умений и навыков, таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, улучшение координации движений, пространственной ориентировки, равновесия, способности оценивать качество выполнения упражнений, соблюдения правил подвижной игры.

Система эффективного закаливания в ДОО реализуется на основе *следующих принципов:*

- Одежда детей (на открытом воздухе и в помещениях) должна соответствовать погоде. Ребенок, находящийся на открытом воздухе и не двигающийся какое-то время, должен быть одет так, чтобы испытывать ощущение зябкости;
- Хождение босиком может быть эффективным закаливающим средством при условии постепенного его применения;
- Ведущими научно обоснованными методами эффективного закаливания являются контрастные температурные воздействия. Именно эти методы способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции;
- Циклические упражнения, особенно на открытом воздухе, выполняемые детьми в свободной, не стесняющей движений одежде на занятиях и прогулках, обладают хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом.

Немаловажным фактором физического воспитания является *реализация оздоровительного режима:*

- При организации режима дня учитывается индивидуальный биоритмологический профиль ребенка (динамика физической и особенно умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности);
- Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи (четырёхразовое), дневной и ночной сон, общая длительность пребывания

на открытом воздухе и в помещении. Остальные компоненты режима – динамические;

- Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений; достаточная индивидуальная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений;
- Достаточный, не укороченный и не излишний по продолжительности дневной и ночной сон. Его длительность определяется не только возрастом детей, но и их физиологическими особенностями.

Одним из направлений охраны и укрепления здоровья дошкольников является формирование у них осознанно-правильного отношения к своему здоровью, то есть валеологизация образования. При построении валеологического образовательного процесса необходимо соблюдать *основные принципы*:

- Нацеленность на укрепление физического, духовного и социального благополучия ребенка;
- Становление взаимоотношений дошкольника с окружающей средой (во всех ее проявлениях), адекватной психо-физиологическим особенностям ребенка на каждом этапе его развития, а также возрастным особенностям мозга.

Результативная оздоровительная работа во всех возрастных группах требует постоянного медико-педагогического контроля. Она оценивается следующими параметрами:

- Перемена группы здоровья на более высокую;
- Уровень физического развития по местным стандартам, его гармоничность;
- Функциональные возможности: улучшение, ухудшение (по тестам);
- Возрастное, нервно-психическое развитие (насколько опережает, отстает);
- Владение основными движениями (их качественные и количественные характеристики по возрасту, координированность, согласованность, амплитуда, естественность);
- Выполнение стандартных тестов на развитие физических качеств и способностей;
- Самоорганизация (по наблюдениям, в беседе), занятиях, подвижных игр – индивидуальных особенностей, склонностей, интересов ребенка.

Заботясь о здоровье и всестороннем развитии детей, педагоги ДОО должны стремиться создавать такие условия для их жизни в летний период, чтобы они чувствовали себя комфортно.



Утверждаю»  
Заведующий МАДОУ д/с № 129  
Е.В. Манчук  
Приказ от «17» мая 2024г. № 87-8

### ФОРМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД В МАДОУ д/с № 129

| Формы работы  | Содержание занятий   | Условия организации |                              | Продолжительность,<br>мин.  | Ответственный  |
|---|--|---------------------|------------------------------|---|--|
|   |  | место               | время                        |   |  |
| <b>Утренняя гимнастика</b><br>Цель проведения –<br>повышение<br>функционального<br>состояния и<br>работоспособности<br>организма, развитие<br>моторики,<br>формирование<br>правильной осанки,<br>предупреждение<br>плоскостопия | <b>Традиционная гимнастика</b><br>(включает в себя простые<br>гимнастические упражнения<br>с обязательным введением<br>дыхательных упражнений):<br>- с предметами и без<br>предметов<br>- на формирование<br>правильной осанки<br>- на формирование свода<br>стопы<br>на снарядах и у снарядов<br>- с простейшими<br>тренажерами<br>(гимнастические мячи,<br>гантели, утяжелители,<br>обручи, гимнастические<br>палки)<br><b>Коррекционная<br/>гимнастика</b> (включение в<br>комплекс 3 – 4 специальных<br>упражнений в соответствии<br>с характером отклонений<br>или нарушений в развитии у<br>детей) | На воздухе          | Ежедневно перед<br>завтраком | Младший возраст. –<br>6 мин.<br>Старший возраст. –<br>10, 12 мин. | Инструктора по<br>физической<br>культуре,<br>воспитатели групп |

|   |   |   |  |   |  |
|---|---|---|--|---|--|
| <p><b>ООД по физической культуре</b><br/>Организация ООД должна исключать возможность переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма, в частности косно-мышечной и сердечно-сосудистой систем как наиболее нагружаемых при физических упражнениях.</p> | <p>Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования и пр.<br/><b>Виды ООД по физ. культуре:</b><br/>- традиционная, тренировочная, сюжетная (игровое), контрольная, занятия ритмической гимнастикой, коррекционно-развивающие (включение специальных упражнений в соответствии с характером нарушений в развитии детей).<br/>Используется организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечение.</p> | <p>На воздухе, на спортивной площадке</p> | <p>Два раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары и после ее спада)</p> | <p>Младшая гр. – 15<br/>Средняя гр. - 20<br/>Старшая гр. – 25<br/>Подготовительная к школе гр. - 30</p> | <p>Инструктора по физической культуре.<br/>воспитатели</p> |
| <p><b>Подвижные игры</b><br/>Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от</p>  | <p><b>Виды игр:</b><br/>-сюжетные (использование при объяснения крошки-сказки или сюжетного рассказа);</p>  | <p>На воздухе, на спортивной площадке</p> | <p>Ежедневно в часы наименьшей инсоляции</p>   | <p>Для всех возрастных групп – 10-20</p>  | <p>Воспитатели групп</p>                                   |

|   |   |  |                                       |   |                   |
|---|---|--|---------------------------------------|---|-------------------|
| педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания (новые, углубленно разучиваемые, на этапах закрепления и совершенствования);</li> <li>- дворовые</li> <li>- народные</li> <li>- с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол, городки)</li> </ul>   |  |                                       |   |                   |
| <b>Двигательные разминки</b> (физминутки): выбор зависит от интенсивности и вида ведущей деятельности | <b>Варианты:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение на развитие мелкой моторики;</li> <li>- ритмические движения</li> <li>- упражнение на внимание координации движений;</li> <li>- упражнения в равновесии;</li> <li>- упражнения для активизации работы глазных мышц;</li> <li>- гимнастика расслабления;</li> <li>- корректирующие упражнения (в соответствии с характером отклонения или нарушении развития детей);</li> <li>- упражнения на формирование правильной осанки;</li> <li>- упражнения на формирование свода стопы.</li> </ul> | На воздухе, на игровой или спортивной площадке | Ежедневно в часы наименьшей инсоляции | Младший возраст.-6<br>Старший возраст.-<br>10- 12 | Воспитатели групп |
| <b>Индивидуальная работа в режиме дня</b>   | <b>Проводится с отдельными детьми или по подгруппам</b>   | В физкультурном                                | Устанавливается индивидуально         | Устанавливается индивидуально                     | Воспитатели групп |

|   |  |   |                       |   |   |
|---|--|---|-----------------------|---|---|
|   | <p>с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным и упражнения.</p> <p>Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющие нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшения физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки.</p> | <p>зале или на спортивной площадке</p>                  |                       |   |   |
| <p><b>Праздники, досуг, развлечения</b></p> | <p>Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями</p>  | <p>На воздухе, на групповой или спортивной площадке</p> | <p>1 раз в неделю</p> | <p>Не более 30</p>                                | <p>Воспитатели групп<br/>Муз.руководители</p> |
| <p><b>Бассейн</b></p>                       | <p><b>Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:</b></p> <p>- элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, широкая аэрация</p>   | <p>Бассейн</p>  | <p>1 раз в неделю</p> | <p>От 15 до 30 мин. (согласно возраста детей)</p> | <p>Инструктор по плаванию</p>                 |

|  |  |   |                              |                                  |                                     |
|--|--|---|------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
|  | помещений, обтирание, обливание до пояса);<br>- закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, плавание, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями)   |   |                              |                                  |                                     |
| <b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия в ванне для закаливания</b> | - закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями  | Ванна для закаливания и массажа                       | 1 раз в неделю               | 10 мин                           | Инструктор по плаванию, воспитатель |
| <b>Гимнастика после дневного сна</b>                                   | <b>Разминка после сна с использованием различных упражнений:</b> с предметами и без предметов;<br>На формирование правильной осанки;<br>На формирование свода стопы;<br>Имитационного характера;<br>Сюжетные или игровые;<br>С простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, гимнастические палки, обручи);<br>На развитие мелкой моторики | Спальня или групповое помещение при открытых фрамугах | Ежедневно после дневного сна | Для всех возрастных групп – 7-10 | Воспитатели групп                   |

|   |  |  |                                       |   |                   |
|---|--|--|---------------------------------------|---|-------------------|
|   | На координацию движений<br>Равновесие  |  |                                       |   |                   |
| <b>Гимнастика пробуждения</b>   | <b>Гимнастика сюжетно игрового характера</b> «Сон ушел. Пора вставать. Ножки, ручки всем размять»  | спальня  | Ежедневно после дневного сна          | Для всех возрастных групп -3-5              | Воспитатели групп |
| <b>Элементы видов спорта, спортивные упражнения</b><br>Способствует формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей | <b>Виды спортивных упражнений:</b><br>- катание на самокатах;<br>- езда на велосипеде;<br>- футбол;<br>- баскетбол;<br>- бадминтон;<br>Прикладное значение спортивных упражнений:<br>-восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю | На воздухе, на игровой или спортивной площадке | Ежедневно в часы наименьшей инсоляции | Младший возраст– 8-10<br>Старший возраст–12 | Воспитатели групп |





«Утверждаю»  
Заведующий МАДОУ д/с № 129

Е.В. Манчук

Приказ от «<sup>02</sup>07» мая 2024г. № <sup>02</sup>67-96

**ОПТИМАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА ДЛЯ ДЕТЕЙ  
В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД, 2024 г.**

**МАДОУ Д/С № 129**

| Формы работы  | Группа раннего возраста | Младшая группа     | Средняя группа     | Старшая группа    | Подготовительная группа |
|---|-------------------------|--------------------|--------------------|-------------------|-------------------------|
| Физкультурная деятельность  | 2*10=20                 | 2*15=30            | 2*20=40            | 2*25=50           | 2*30=60                 |
| Бассейн/оздоровительно-закаливающие мероприятия в ванне для закаливания | 1*10=10                 | 1*15=15            | 1*20=20            | 1*25=25           | 1*30=30                 |
| Музыкальная деятельность  | 2*10=20                 | 2*15=30            | 2*20=40            | 2*25=50           | 2*30=60                 |
| Утренняя зарядка  | 5*6=30                  | 5*8=40             | 5*10=50            | 5*12=60           | 5*15=75                 |
| Оздоровительный бег   | -----                   | 3*5=15             | 5*5=25             | 5*7=35            | 5*10=50                 |
| Гимнастика после сна  | 5*5=25                  | 5*7=35             | 5*8=40             | 5*9=45            | 5*10=50                 |
| Спортивные и подвижные игры   | 5*10=50                 | 5*15=75            | 5*15=75            | 5*20=100          | 5*25=125                |
| Досуги, развлечения   | 1*10=10                 | 1*15=15            | 2*20=20            | 1*25=25           | 1*30=30                 |
| Целевые прогулки  | 15 мин.                 | 15 мин.            | 20 мин.            | 25 мин.           | 30 мин.                 |
| <b>Итого</b>  | <b>3ч.</b>              | <b>4ч. 09 мин.</b> | <b>5ч. 30 мин.</b> | <b>6ч. 35мин.</b> | <b>7ч. 40 мин.</b>      |

Примечания:

-физкультурная деятельность –группа раннего возраста – под.гр. - 2 раза в неделю;

- бассейн/оздоровительно-закаливающие мероприятия в ванне для закаливания – 1 раз в неделю;
- музыкальная деятельность – 2 раза в неделю (учитывается общая двигательная активность на занятии);
- утренняя гимнастика – ежедневно;
- оздоровительный бег – 1 раз в день;
- гимнастика после сна – ежедневно;
- спортивные и подвижные игры – ежедневно на прогулках в группах со средней степенью подвижности;
- досуги, развлечения – 1-2 раза в неделю.



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ д/с № 129  
Е.В. Манчук  
Приказ от « 17 » мая 2024г. № 87-08

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД, 2024г.

| №  | Мероприятия  | Сроки              | Ответственные   |
|----|--|--------------------|---|
| 1  | Максимальное пребывание на воздухе   | постоянно          | воспитатели   |
| 2  | Прием детей на улице   | постоянно          | воспитатели   |
| 3  | Прием сока 10.00 ч.  | постоянно          | воспитатели<br>мл. воспитатели                                  |
| 4  | Витаминозация III блюда  | постоянно          | повар   |
| 5  | Введение в меню свежие овощи, фрукты   | постоянно          | бухгалтер   |
| 6  | Физкультура, гимнастика на свежем воздухе  | июнь, июль, август | воспитатели<br>инструктор по физической культуре<br>воспитатели |
| 7  | Закаливание по схеме: воздушные, солнечные ванны, водные процедуры.  | постоянно          | воспитатели<br>инструктор по физической культуре<br>воспитатели |
| 8  | Загородный отдых с родителями  | июнь, июль, август | родители  |
| 9  | Осмотр детей узкими специалистами из ДГП №2  | по плану           | мед.сестра<br>воспитатели                                       |
| 10 | Оказывать доврачебную медицинскую помощь воспитанникам в случае острого заболевания или травмы, сообщать родителям (законным представителям) о случившемся, при необходимости помещать заболевшего в изолятор, вести журнал изолятора. При необходимости консультации заболевшего в другом ЛПУ (травмпункт в случае травмы, ДОП – «острый живот» и т.д.), решать вопрос о необходимости вызова скорой помощи и сопровождающего (родители или медработник). | июнь, июль, август | мед.сестра  |
| 11 | Совместно с медицинской сестрой централизованной картотеки ежемесячно планировать проведение   | июнь, июль, август | мед.сестра  |

|    |   |                    |            |
|----|---|--------------------|------------|
|    | профилактических прививок воспитанникам ДОУ   |                    |            |
| 12 | Информировать родителей (законных представителей) воспитанников о предстоящей вакцинации, профилактических осмотрах и других медицинских мероприятиях воспитанникам и проводить после получения письменного согласия законных представителей воспитанников. | июнь, июль, август | мед.сестра |



Утверждаю  
Заведующая МАДОУ д/с № 129  
Е.В. Манчук  
Приказ от « 27 » мая 2024г № 129/28

**СХЕМА ВОЗДУШНЫХ И СОЛНЕЧНЫХ ВАНН ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 7 ЛЕТ  
НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД, 2023г.**

| День<br>применения | от 1,5-х до 3-х лет                 |                                    |                                  | от 4-х до 7 лет                     |                                    |                                     |
|--------------------|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
|                    | Температура воздуха в тени 18-20 °С |                                    |                                  | Температура воздуха в тени 16-18 °С |                                    |                                     |
|                    | Длительность<br>воздушной<br>ванны  | Длительность<br>солнечной<br>ванны | t воды<br>для мытья<br>ног<br>°С | Длительность<br>воздушной<br>ванны  | Длительность<br>солнечной<br>ванны | t<br>воды<br>для<br>мытья<br>ног °С |
| 1                  | В течение прогулки                  | 2                                  | 25                               | В течение прогулки                  | 2                                  | 25                                  |
| 2                  | В течение прогулки                  | 2                                  | 25                               | В течение прогулки                  | 4                                  | 25                                  |
| 3                  | В течение прогулки                  | 4                                  | 25                               | В течение прогулки                  | 6                                  | 25                                  |
| 4                  | В течение прогулки                  | 4                                  | 25                               | В течение прогулки                  | 8                                  | 25                                  |
| 5                  | В течение прогулки                  | 6                                  | 25                               | В течение прогулки                  | 10                                 | 25                                  |
| 6                  | В течение прогулки                  | 6                                  | 25                               | В течение прогулки                  | 12                                 | 25                                  |
| 7                  | В течение прогулки                  | 8                                  | 25                               | В течение прогулки                  | 14                                 | 25                                  |
| 8                  | В течение прогулки                  | 8                                  | 25                               | В течение прогулки                  | 16                                 | 25                                  |
| 9                  | В течение прогулки                  | 10                                 | 25                               | В течение прогулки                  | 18                                 | 25                                  |
| 10                 | В течение прогулки                  | 10                                 | 25                               | В течение прогулки                  | 20                                 | 25                                  |
| 11                 | В течение прогулки                  | 12                                 | 25                               | В течение прогулки                  | 20                                 | 25                                  |
| 12                 | В течение прогулки                  | 12                                 | 25                               | В течение прогулки                  | 22                                 | 25                                  |
| 13                 | В течение прогулки                  | 14                                 | 25                               | В течение прогулки                  | 22                                 | 25                                  |
| 14                 | В течение прогулки                  | 14                                 | 25                               | В течение прогулки                  | 24                                 | 25                                  |
| 15                 | В течение прогулки                  | 16                                 | 25                               | В течение прогулки                  | 24                                 | 25                                  |
| 16                 | В течение прогулки                  | 16                                 | 25                               | В течение прогулки                  | 26                                 | 25                                  |
| 17                 | В течение прогулки                  | 18                                 | 25                               | В течение прогулки                  | 26                                 | 25                                  |
| 18                 | В течение прогулки                  | 18                                 | 25                               | В течение прогулки                  | 28                                 | 25                                  |
| 19                 | В течение прогулки                  | 20                                 | 25                               | В течение прогулки                  | 28                                 | 25                                  |

|    |                    |    |    |                    |    |    |
|----|--------------------|----|----|--------------------|----|----|
| 20 | В течение прогулки | 20 | 25 | В течение прогулки | 30 | 25 |
| 21 | В течение прогулки | 22 | 25 | В течение прогулки | 30 | 25 |
| 22 | В течение Прогулки | 22 | 25 | В течение прогулки | 32 | 25 |
| 23 | В течение прогулки | 24 | 25 | В течение прогулки | 32 | 25 |
| 24 | В течение прогулки | 24 | 25 | В течение прогулки | 34 | 25 |
| 25 | В течение прогулки | 26 | 25 | В течение прогулки | 34 | 25 |
| 26 | В течение прогулки | 26 | 25 | В течение прогулки | 36 | 25 |
| 27 | В течение прогулки | 28 | 25 | В течение прогулки | 36 | 25 |
| 28 | В течение прогулки | 28 | 25 | В течение прогулки | 38 | 25 |
| 29 | В течение прогулки | 30 | 25 | В течение прогулки | 38 | 25 |
| 30 | В течение прогулки | 30 | 25 | В течение прогулки | 40 | 25 |