



**УТВЕРЖДЕН**  
Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 4  
«Золотая рыбка» г. Невельска от  
20.05.2019г № 103 -од

**КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД  
К ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КОМПАНИИ  
2019 года  
в МБДОУ «Детский сад №4 «Золотая рыбка»  
г. Невельска Сахалинской области**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Документы регламентирующие деятельность ДООУ в летний период .....	3
2. Цели и задачи работы в летний оздоровительный период .....	4
3. Модель оздоровительной компании .....	6
3.1. I этап: Организационно - информационный .....	6
3.2. II этап. Административно – управленческий контроль.....	7
3.3. III этап. Организация методической работы.....	8
3.4. Работа с детьми .....	9
3.5. Физкультурно-оздоровительная работа.....	9
3.6. Работа с семьей.....	11
3.7. IV Заключительный: Анализ летней оздоровительной работы; .....	11
Приложение № 1 .....	12
Приложение № 2.....	14
Приложение № 3.....	15
Приложение № 4.....	17
Список литературы.....	18

## 1. Документы, регламентирующие деятельность ДОУ в летний период

Проведение профилактических, закаливающих, оздоровительных и воспитательных мероприятий с детьми в летний период регламентируют:

- *нормативные документы:*

- «От рождения до школы»: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.- Москва: Мозаика – Синтез, 2014(соответствует ФГОС ДО)
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольного образовательного учреждения СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изменениями на 27 августа 2015 года) утвержденными главным государственным санитарным врачом РФ от 15.05.2013 № 26;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 25.11.2013.
- Устав МБДОУ «Детский сад №4 «Золотая рыбка» г.Невельска

- *внутренние приказы:*

1. «О создании рабочей группы по разработке плана подготовки ДОУ к летней оздоровительной работе»;
2. «Об утверждении плана подготовки ДОУ к летнему периоду»;
3. «Об организации работы ДОУ в летний период»;
4. «Об организации питания воспитанников в летний оздоровительный период»;
5. «Об усилении персональной ответственности по охране жизни и здоровья детей в детском саду и на детских площадках»;

- *инструкций для сотрудников ДОУ:*

1. «Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья воспитанников на прогулочных площадках на участке»;
2. «Инструкция по оказанию первой помощи детям при отравлениях ядовитыми растениями и грибами, укусах насекомых, тепловом или солнечном ударах»;
3. «Инструкция по оказанию первой доврачебной помощи»;
4. «Инструкция по предупреждению детского дорожного травматизма».

## 2. Цели и задачи работы в летний оздоровительный период

Народная мудрость гласит: «Человек отдыхает не тогда, когда ничего не делает, а тогда, когда обогащает свой ум и душу». Лето пора отпусков – но может ли детская любознательность «уходить в отпуск»? Напротив летом отпущенное на волю детское любопытство многократно усиливается, подогреваемое новыми впечатлениями. Грамотная организация летней оздоровительной работы в дошкольном учреждении, охватывающей всех участников образовательного процесса, предоставляет широкие возможности для укрепления физического и психического здоровья воспитанников, развития у них познавательного интереса, а также повышения компетентности родителей в области организации летнего отдыха детей.

**Основная цель** работы педагогического коллектива в летний оздоровительный период - это создание в дошкольном учреждении максимально эффективных условий для организации оздоровительной работы и развития познавательного интереса, творческих способностей воспитанников.

### Задачи работы с детьми:

#### **Образовательная область «Физическое развитие»:**

- Укреплять здоровье детей путем повышения адаптационных возможностей организма, развивать двигательные и психические способности, способствовать формированию положительного эмоционального состояния.
- Всесторонне совершенствовать физические функции организма.
- Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания.
- Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.
- Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребенка.
- Способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма.

#### **Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»:**

- Закреплять и углублять музыкальные впечатления, полученные в течение года.
- Поддерживать инициативу детей в импровизации.
- Активизировать воображение, инициативу, творчество ребенка.
- Развивать основы музыкально-театральной культуры, духовно обогащать детей положительными эмоциями
- Совершенствовать исполнительские умения детей в создании художественного образа, используя для этой цели игровые, песенные и танцевальные импровизации.
- Развивать коммуникативные навыки в различных ситуациях общения: со сверстниками, педагогами, родителями и другими людьми.
- Приобщать детей к наблюдению за действительностью, развивать умение видеть мир глазами творца-художника.
- Предоставить свободу в отражении — доступными для ребенка художественными средствами — своего видения мира.
- Развивать умения передавать настроение, состояние, отношение к изображаемому, экспериментировать с различными видами и способами изображения.
- Создавать максимальную свободу для проявления инициативы и необходимое для этого физическое и психологическое пространство.

#### **Образовательная область «Познавательное развитие»:**

- Удовлетворять детскую любознательность, не подавляя при этом интереса к узнаванию природы, формировать необходимые для разностороннего развития ребенка представления о ней, прививать навыки активности и самостоятельности мышления.
- Развивать навыки общения со сверстниками, взрослыми и окружающей природой.

➤ Обеспечить широкие возможности для использования всех пяти органов чувств: видеть, слышать, трогать руками, пробовать на вкус, чувствовать различные элементы окружающего мира.

**Образовательная область «Речевое развитие»:**

➤ Обогащать активный словарь воспитанников.  
➤ Развивать речевое творчество.  
➤ Знакомить детей с книжной культурой, детской литературой, пониманию на слух текстов различных жанров детской литературы.

**Образовательная область «Социально - коммуникативное развитие»:**

➤ Развивать игровую деятельность воспитанников;  
➤ Приобщение к элементарным общепринятым нормам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми;  
➤ Продолжать работу по формированию гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств;  
➤ Развивать трудовую деятельность, воспитывать ценностное отношение к собственному труду, труду других людей, его результатам;  
➤ Формировать представление об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них.

**Задачи работы с педагогами:**

➤ Повышение компетентности педагогов в вопросах организации летней оздоровительной работы с детьми младшего дошкольного возраста.  
➤ Обеспечение методического сопровождения для планирования и организации летнего отдыха.

**Задачи работы с родителями:**

➤ Повышение компетентности родителей в вопросах организации летнего отдыха детей.  
➤ Привлечение семей к участию в воспитательном процессе на основе педагогики сотрудничества.  
➤ Осуществление педагогического и санитарного просвещения родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

**Планируемый результат:**

➤ Обогащение воспитанников новыми знаниями, яркими впечатлениями;  
➤ Снижение количества дней пропущенных ребенком по болезни; количества случаев простудных заболеваний; средней продолжительности болезни одним ребенком при простудных заболеваниях)  
➤ Эмоционально-насыщенное, содержательное проживание ребенка в детском саду.  
➤ Удовлетворенность естественной потребности в движении, развивающееся в двигательном творчестве.  
➤ Активность, инициативность, раскрепощенность детей в общении.  
➤ Приобретение опыта нравственно-эстетического восприятия мира, проживания событий, ситуаций.  
➤ Наличие интереса к миру природы, любознательность, проявление гуманных способов взаимодействия с природным миром.  
➤ Проявление творческих способностей в различных видах детской деятельности.  
➤ Создание серии мультфильмов «Моя безопасность» из опыта работы с детьми в летний период.  
➤ Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.

### 3. Модель оздоровительной компании

Для реализации летней оздоровительной компании разработана модель, которая состоит из следующих этапов:

**1. Организационно - информационный:**

1.1. создание условий для летней оздоровительной компании:

- подготовка и изучение нормативных документов, издание приказов, проведение инструктажа с сотрудниками по охране труда и укреплению здоровья детей в летний период, организация режима дня, режима питания, физического развития и воспитания;
- презентация проекта плана о создании условий и подготовка к летней оздоровительной компании педагогического коллектива;

1.2. Анализ мероприятий по оздоровлению и закаливанию детей в летний период.

- создание условий для оздоровления и закаливания детей;
- мониторинг состояния здоровья детей;
- рациональная организация двигательной деятельности;
- система эффективного закаливания;
- лечебно – профилактическая работа;
- комплекс гигиенических мероприятий;
- консультативно – информационная работа педагогов и родителей.

1.3. Реализация комплексно-тематического планирования работы с детьми (Приложение № 1) с учетом летних праздников и развлечений, дней Здоровья, целевых прогулок, организации выставок детского творчества и конкурсов семейного мастерства.

**2. Административно – управленческий контроль:**

- контроль и руководство за воспитательно-оздоровительной работой;
- административно – хозяйственная деятельность.

**3. Организация методической работы:**

- консультации;
- тематические выставки;
- разработка методических рекомендаций;
- оборудование и пополнение методического кабинета, групп, прогулочных участков детского сада;
- Работа с семьей.

**4. Заключительный:**

- Анализ летней оздоровительной работы;
- мониторинг состояния здоровья детей;
- подведение итогов летней оздоровительной работы (с детьми – Общий просмотр мультфильмов; с педагогами – Педагогический совет: Анализ летней оздоровительной работы: выделение положительных и отрицательных сторон).

№ п/п	Содержание	Срок реализации	Исполнители	Отметка о выполнении
<b>3.1. I этап: Организационно - информационный</b>				
<i>Создание условий для летней оздоровительной компании</i>				
1.	Административный совет: «Подготовка к летней оздоровительной компании, утверждение проекта летней оздоровительной работы»	апрель 2019	Заведующий, заведующий хозяйством, методист	выполнено
2.	Изучение нормативных документов, регламентирующих деятельность ДОУ	Март 2019	Заведующий методист	выполнено

3.	<p>Проведение инструктажа с сотрудниками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация охраны жизни и здоровья детей;</li> <li>- профилактика детского травматизма;</li> <li>- предупреждение отравлений ядовитыми грибами и растениями;</li> <li>- ОТ и выполнение требований ТБ на рабочем месте;</li> <li>- оказание первой помощи при солнечном и тепловом ударе;</li> <li>- профилактика пищевых отравлений и кишечных инфекций;</li> <li>- организация и проведение трудовой деятельности с детьми в огороде, цветнике, участке.</li> <li>- массовых мероприятий;</li> <li>- по проведению спортивных и подвижных игр, спортивных соревнований;</li> <li>- правила оказания первой помощи;</li> </ul>	<p>Май Июнь</p>	<p>Заведующий, ответственный по ОТ, медицинский работник</p>	<p>выполнено</p>
4.	<p>Проведение инструктажа с детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по предупреждению травматизма;</li> <li>- соблюдение правил поведения в природе;</li> <li>- соблюдение правил поведения во время выхода за территорию детского сада;</li> </ul>	<p>Май Июнь</p>	<p>ответственный по ОТ, Воспитатели</p>	<p>выполнено</p>
5.	<p>Издание приказов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о введении летнего режима пребывания детей;</li> <li>- об организации работы групп по летнему плану работы;</li> <li>- об организации приема вновь поступающих детей;</li> <li>- об организации питания детей по летнему меню.</li> </ul>	<p>Май Июнь</p>	<p>Заведующий</p>	<p>выполнено</p>
6.	<p>Организация и проведение консультаций для воспитателей и специалистов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Организация закаливающих мероприятий»;</li> <li>- «Организация детского творчества летом»;</li> <li>- «Организация тематических площадок на территории ДОУ</li> </ul>	<p>май, июнь, июль</p>	<p>Методист</p>	
7.	<p>Утверждение проекта плана «Летний мультрацион»</p>	<p>май</p>	<p>Методист</p>	<p>выполнено</p>
<b>3.2. II этап. Административно – управленческий контроль</b>				
7.	<p>Административно – хозяйственная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- завоз песка;</li> <li>- нанесение разметки для подвижных и спортивных игр, беговой дорожки, городка по ПДД;</li> <li>- подготовка спортивной площадки;</li> <li>- пополнение выносного оборудования для различных видов деятельности (экспериментальной, познавательной, физкультурной и пр.)</li> </ul>	<p>май</p>	<p>Заведующий хозяйством, инструктор по физ-ре</p>	
8.	<p>Контроль за организацией закаливания, проведения подвижных игр, развлечений, досугов.</p>	<p>в течение лета</p>	<p>Методист, медсестра</p>	

9.	Контроль планирования и организации деятельности в течение дня: познавательно – исследовательской, опытно-экспериментальной, трудовой, экологической, игровой, физкультурно - оздоровительной и пр.	в течение ЛОК	Методист, Инструктор по физической культуре, медсестра	
3.	Тематический контроль «Организация физкультурно-оздоровительный период»	июль	заведующий, медсестра, комиссия по проверке	
4.	Предупредительный контроль: <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализ календарного планирования;</li> <li>• соблюдение режима дня;</li> <li>• финансово – хозяйственная деятельность;</li> <li>• выполнение натуральных норм питания;</li> <li>• вовлечение родителей в детскую деятельность;</li> <li>• проверка наличия и сохранности выносного оборудования</li> <li>• готовность к новому учебному году.</li> </ul>	июнь - август	Заведующий, воспитатель, медицинский работник, Заведующий хозяйством	
5.	Оперативный контроль: <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей;</li> <li>• организация питания: документация, 20 – дневное меню, витаминизация, калорийность пищи;</li> <li>• организация работы с детьми в течение дня;</li> <li>• проведение намеченных мероприятий;</li> <li>• ведение документации;</li> <li>• закладка основных продуктов;</li> <li>• требований к организации профилактических мероприятий;</li> <li>• организации работы по ПДД, ПБ.</li> </ul>	июнь - август	Заведующий, методист, заведующий хозяйством медицинский работник	

### 3.3. III этап. Организация методической работы

1.	Консультации для педагогов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Особенности организации работы с детьми в летний период»;</li> <li>• «Правильная организация закаливающих процедур»;</li> <li>• «Оказание первой медицинской помощи»;</li> <li>• «Планирование и организация спортивных игр на прогулке»;</li> <li>• «Организация детского творчества»</li> <li>• «Организация адаптационного периода»;</li> <li>• «Создание развивающей предметно-пространственной среды в группах».</li> </ul>	Май Июнь Июнь Июнь Июль В течение ЛОК Июнь	Методист, Медицинский работник	выполнено  выполнено
----	--	--	--------------------------------	----------------------------



2.	Семинар: <ul style="list-style-type: none"> <li>«Система закаливания летом» (профилактические мероприятия и их влияние на детский организм, закаливание в летние месяцы, методы, приемы, способы проведения закаливающих мероприятий, требования к организации закаливания, ограничения для проведения данных процедур)</li> </ul> Семинар – практикум: 1) «Обучение элементам спортивных игр (мини-футбол, пионербол, настольный теннис и пр.)» 2) «Игры в адаптационный период». 3) Практикум на учебном перекрестке «Если свет зажегся красный?»	в течение ЛОК	Методист, медсестра  Инструктор по физической культуре	
3.	Оформление памяток: <ul style="list-style-type: none"> <li>кишечная инфекция;</li> <li>предупреждение травматизма;</li> <li>Где живут витамины?</li> </ul>	в течение ЛОК	медицинский работник	
4.	Тематическая выставка методических пособий в помощь педагогу: - «Организация поисково – исследовательской деятельности»; - «Организация физкультурно – оздоровительной работы летом»; - «Организация спортивных игр с детьми»; - «Создание развивающей среды в группе».	Май	Методист	
5.	Подготовка методических рекомендаций: - организация работы по двигательной деятельности с детьми в ЛОК; - Оборудование Центров развития; - Организация образовательного пространства и развивающей среды в работе с детьми.	в течение ЛОК	Инструктор по физической культуре, методист	
6.	Подготовка к процедуре аттестации педагогических кадров	по плану	Методист	
7.	Смотр-конкурс: - Лучший сценарий мультфильма «Кладовая идей» - «Кто во что горазд!» (создание атрибутов для будущего мультфильма); - «Конкурс рисунков «Берегите природу»; - «Конкурс мультфильмов»	в течение ЛОК	Методист, Творческая группа педагогов	
8.	Индивидуальная работа с педагогами (по запросам)	в течение ЛОК	Методист	
<b>3.4. Работа с детьми</b>				
	Комплексно - тематическое планирование воспитательной работы с детьми на летний период 2019 года (в каждой группе)	По ежедневному планированию	Методист, воспитатели, инструктор по физической культуре	
<b>3.5. Физкультурно-оздоровительная работа</b>				
	Мониторинг состояния здоровья детей	май	Воспитатели	
	Организация двигательной активности детей	в течение	Воспитатели,	

	через интеграцию образовательных областей	ЛОК	Инструктор по физической культуре	
	Организация приема детей, утренней гимнастики, образовательной деятельности по физической культуре на свежем воздухе.	в течение ЛОК	Воспитатели, Инструктор по физической культуре	
	Проведение антропометрических измерений	по плану мед. работника	Медицинский работник	
	Создание условий для повышения двигательной активности детей на свежем воздухе: 1. Приобретение спортивного и игрового оборудования для организации физической культуры (для п/и, элементов спортивных игр); 2. Организация подвижных игр, подвижных игр с правилами; игровых упражнений, игровых ситуаций с включением разных форм двигательной активности детей; 3. Организация спортивных праздников, досугов: - 03 июня – День защиты детей - 12 июня – День независимости России; - 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны; 26 июня – Международный день борьбы против злоупотребления наркотиков и их незаконного оборота; - 08 июля – Всероссийский День семьи, любви и верности; 14 июля – День Нептуна - 29 июля – День партизан и подпольщиков; - 05 августа – Международный день светофора; - 16 августа – День малинового варенья; - 22 августа – День государственного флага Российской Федерации.	в течение ЛОК  Июнь  Июль  Август	Заведующий Инструктор по физической культуре, воспитатели	
	Закаливание в течении дня ( <i>Приложение № 4</i> ): - закаливания в течение дня в соответствии с разработанной системой закаливания (дозированные солнечные ванны, босохождение по массажным дорожкам, самомассаж, воздушные ванны, сон при открытых окнах); - полоскание рта и горла; - обширное умывание; - обливание ног; - дыхательная гимнастика.	в течение ЛОК	Воспитатели	
	Гимнастика в течении дня: 1. Профилактика плоскостопия 2. Профилактика нарушения осанки 3. Пальчиковая, артикуляционная, дыхательная и др. гимнастики	в течение ЛОК	По плану Инструктора по физической культуре, Воспитатели	
	Беседы с детьми по предупреждению желудочно-кишечных заболеваний, микроспории.	в течение ЛОК	Воспитатели	
	Индивидуальная и подгрупповая работа с	в течение	Инструктор по	

	детьми по обогащению двигательного опыта, формирования физических качеств и навыков на прогулке ( <i>Приложение № 1</i> )	ЛОК	физической культуре, воспитатели	
	Ежедневная витаминизация блюд	в течение ЛОК	Медицинский работник, повара	
<b>3.6. Работа с семьей</b>				
8.	1. Анкетирование родителей «Закаливание детей летом» Цель: выяснение вопроса о степени закаленности детей и дальнейшего планирования закаливающих мероприятий для достижения успеха в оздоровлении ребенка в летний период. 2. Консультация «Закаливание – профилактика простудных заболеваний». 3. Работа с родителями детей, вновь принятых детский сад. (утро радостных встреч, музыкотерапия и пр.), рекомендации психолога родителям вновь поступающих детей. 4. Стендовая информация о закаливании детского организма в летний период.	май, июнь, июль	методист, воспитатели	
	Привлечение родителей к организации и проведению совместных досугов. Проведение совместных спортивных мероприятий. Организация выставки фотографий «Как я провел лето?»	В течении ЛОК	Воспитатели	
<b>3.7. IV Заключительный: Анализ летней оздоровительной работы</b>				
	Анализ летней оздоровительной работы с детьми в ЛОК: просмотр мультфильмов «Фестиваль мультфильмов»	август	методист, воспитатель	
	Фотовыставка «Летние развлечения».	Август	Методист	
	Мониторинг состояния здоровья	Сентябрь	Воспитатель, медицинский работник	
	Педагогический совет «Анализ летней оздоровительной компании»	Сентябрь	Заведующий методист	

### Формы оздоровительных мероприятий в летний период

**1. Организованная образовательная деятельность** это основная форма организованного систематического обучения детей физическим упражнениям. Организованные мероприятия в ЛОК должны исключать возможность перегрузки детей, не допускать их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма, в частности костно-мышечной и сердечно-сосудистой как наиболее нагружаемых при физических упражнениях. Физические упражнения подбираются в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования.

Планируются организованные формы образовательной деятельности с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечения еженедельно в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада).

**2. Утренняя гимнастика.** Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия. Традиционная гимнастика включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным включением дыхательных упражнений; упражнения с предметами и без предметов; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения с использованием крупных модулей, снарядов, простейших тренажеров. Коррекционная гимнастика включает в себя комплексы специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей.

**3. Подвижные игры.** Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей.

Виды игр:

- сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа);
- несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания;
- дворовые;
- народные;
- с элементами спорта (бадминтон, футбол).

Подвижные игры проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность игр для детей младшего дошкольного возраста 15 минут.

**4. Двигательные разминки** (физминутки, динамические паузы). Их выбор зависит от интенсивности и вида предыдущей деятельности. Проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность:

младшая группа – 6 минут;

средняя группа — 8 минут;

**Варианты:**

- упражнения на развитие мелкой моторики;
- ритмические движения;
- упражнения на внимание и координацию движений;
- упражнения в равновесии;
- упражнения для активизации работы глазных яблок.
- упражнения в равновесии;
- корригирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей);
- упражнения на формирование правильной осанки;
- упражнения на формирование свода стопы

**5. Элементы видов спорта, спортивные упражнения (для детей младшей группы).** Способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей.

Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю.

Проводятся на воздухе, на игровой или спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность: средняя группа - 10 минут;

**6. Гимнастика пробуждения. Гимнастика после дневного сна. Гимнастика сюжетно-игрового характера.**

Разминка после сна проводится с использованием различных упражнений:

- с предметами и без предметов;
- на формирование правильной осанки;
- на формирование свода стопы;
- имитационного характера;
- сюжетные или игровые;
- с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер);
- на развитие мелкой моторики;
- на координацию движений;
- в равновесии
- на развитие мелкой моторики;
- на координацию движений;
- в равновесии.

Место проведения – спальная комната. Гимнастика пробуждения для всех возрастных групп продолжительностью: 3—5 минут. Гимнастика после дневного сна для всех возрастных групп: 7—10 минут.

**7. Индивидуальная работа в режиме дня.** Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал в процессе НОД, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки. Проводится в спортивном зале. Время устанавливается индивидуально.

**8. Закаливающие мероприятия.** Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:

- элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, обтирание, обливание до пояса);
- закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями);
- специальные водные, солнечные процедуры, которые назначаются врачом.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**для разных возрастных групп**  
**МБДОУ «Детский сад №4 «Золотая рыбка» г. Невельска,**  
**с 12 часовым пребыванием детей**  
**на 2019 год**  
**(теплый период)**

(Режим выстроен в соответствии с требованиями СанПиН - 2.4.1.3049-13)

Режимные мероприятия	Возрастные группы ДОУ		
	2-3 года	4-5 лет	5-6 лет
Прием детей, игры	7 <sup>30</sup> -8 <sup>15</sup> (45 мин)	7 <sup>30</sup> -8 <sup>25</sup> (55 мин)	7 <sup>30</sup> -8 <sup>25</sup> (55 мин)
Утренняя гимнастика (на улице)	8 <sup>15</sup> -8 <sup>20</sup> (5 мин)	8 <sup>25</sup> -8 <sup>35</sup> (10 мин)	8 <sup>25</sup> -8 <sup>40</sup> (15 мин)
Подготовка к завтраку, <b>ЗАВТРАК</b>	8 <sup>20</sup> -8 <sup>50</sup> (30 мин)	8 <sup>35</sup> -8 <sup>55</sup> (20 мин)	8 <sup>50</sup> -9 <sup>10</sup> (20 мин)
Совместная деятельность взрослых и детей: Физическая деятельность Музыкальная деятельность Развлечения, игры, наблюдения Индивидуальная работа	9 <sup>00</sup> -9 <sup>20</sup> (20 мин)	9 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup> (60 мин)	9 <sup>10</sup> -10 <sup>10</sup> (60 мин)
Подготовка к прогулке	9 <sup>30</sup> -9 <sup>40</sup> (10 мин)	10 <sup>00</sup> -10 <sup>10</sup> (10 мин)	10 <sup>10</sup> -10 <sup>20</sup> (10 мин)
<b>ПРОГУЛКА</b> (включено -самостоятельная деятельность детей на прогулке)	9 <sup>40</sup> -11 <sup>30</sup> (1ч 50 мин)	10 <sup>10</sup> -11 <sup>50</sup> (1 ч 40 мин)	10 <sup>20</sup> -12 <sup>00</sup> (1 ч 40 мин)
	30 мин	30 мин.	30 мин.
Подготовка к обеду <b>ОБЕД</b>	11 <sup>30</sup> -12 <sup>00</sup> (30 мин)	12 <sup>00</sup> -12 <sup>20</sup> (20 мин)	12 <sup>10</sup> -12 <sup>30</sup> (20 мин)
Подготовка ко сну	12 <sup>00</sup> -12 <sup>10</sup> (10 мин)	12 <sup>20</sup> -12 <sup>30</sup> (10 мин)	12 <sup>30</sup> -12 <sup>35</sup> (5 мин)
<b>СОН</b>	12 <sup>10</sup> -15 <sup>00</sup> (2 ч. 50 мин)	12 <sup>30</sup> -15 <sup>00</sup> (2 ч 30 мин)	12 <sup>35</sup> -15 <sup>00</sup> (2ч. 25 мин)
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные и водные процедуры	15 <sup>00</sup> -15 <sup>20</sup> (20 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>15</sup> (15 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>15</sup> (15 мин)
Подготовка к полднику <b>ПОЛДНИК</b>	15 <sup>20</sup> -15 <sup>40</sup> (20 мин)	15 <sup>15</sup> -15 <sup>30</sup> (15 мин)	15 <sup>15</sup> -15 <sup>30</sup> (15 мин)
Подготовка к прогулке	15 <sup>40</sup> -15 <sup>50</sup> (10 мин)	15 <sup>30</sup> -15 <sup>40</sup> (10 мин)	15 <sup>30</sup> -15 <sup>35</sup> (5 мин)
<b>ПРОГУЛКА</b> (включено - самостоятельная деятельность детей на прогулке)	15 <sup>50</sup> -16 <sup>30</sup> (40 мин)	15 <sup>40</sup> -16 <sup>50</sup> (1 ч. 10 мин)	15 <sup>35</sup> -16 <sup>50</sup> (2 ч.)
	30 мин	30 мин.	30 мин.
Возвращение с прогулки, игры Подготовка к ужину, <b>УЖИН</b>	16 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup> (40 мин)	16 <sup>50</sup> -17 <sup>20</sup> (30 мин)	16 <sup>50</sup> -17 <sup>20</sup> (30 мин)
Самостоятельная деятельность в группе, игры, уход домой	17 <sup>10</sup> -19 <sup>30</sup>	17 <sup>20</sup> -19 <sup>30</sup>	17 <sup>20</sup> -19 <sup>30</sup>

## Приложение № 3

### Распорядок дня детей дошкольного возраста (оздоровительный) теплый период года (июнь – август)

Режимные моменты, деятельность	Средства и формы работы с детьми
Прием детей на улице.	<i>Обеспечить постепенное вхождение ребенку в жизнь детского сада; создать спокойный психологический комфортный настрой для каждого ребенка; способствовать укреплению интимно-личностного контакта воспитателя с каждым ребенком; содействовать формированию у детей чувства общности.</i> Прием детей. Прогулочно-игровая, продуктивная, познавательная-исследовательская, двигательная деятельность, общение и др.
Утренняя гимнастика	<i>Физиологическая активизация организма ребенка</i> Разные комплексы гимнастики: игровая, беговая, ритмическая. Гимнастика (артикуляционная, дыхательная, пальчиковая)
Возвращение с прогулки (самообслуживание, взаимопомощь). Подготовка к завтраку (дежурство). Завтрак.	<i>Формирование гигиенических навыков подготовки к приему пищи</i> (внешний вид, чистые руки). Умывание прохладной водой. Фольклорное, литературно-художественное сопровождение. Индивидуальная работа с детьми. <i>Деятельность по развитию самостоятельности, ответственности</i> (мытьё рук, прием пищи, складывание игрушек на место и т.д.) <i>Формирование навыков культурного поведения за столом</i> (соблюдение правил приема пищи, правильное пользование столовыми приборами). Этикетные формы приема пищи. Объяснение особенностей приготовленных блюд, их значения для здоровья человека.
Свободная деятельность воспитателя и детей	<i>Обеспечение условий для переноса в свободную деятельность знаний, умений и навыков детей, полученных в разных формах совместной деятельности.</i> Обогащенная пространственная предметно-развивающая среда, адекватная теме дня. Самостоятельные игры детей, организованные по собственной инициативе. Индивидуальная работа по плану. Проблемные ситуации. Интегрированная деятельность в центрах развития детей по интересам. Игровая, продуктивная, познавательная-исследовательская, музыкально-художественная, двигательная деятельность, коммуникативная, трудовая, чтение.
Подготовка к прогулке (самообслуживание)	<i>Формирование навыков самообслуживания.</i> Закрепление алгоритма последовательности одевания. Оказание помощи друг другу (помощь воспитателя и наиболее активных детей), мотивация на прогулку (содержание, проблемные ситуации). Художественное слово (поговорки, загадки, стихи). Создание радостного, приподнятого настроения. Подготовка к прогулке (самообслуживание).
Дневная прогулка	<i>Укрепление здоровья детей и оптимизация двигательной активности.</i> <i>Создание радостного, приподнятого настроения.</i> Создание условий для разнообразной самостоятельной двигательной активности; подвижные дидактические игры; подвижные игры с правилами; игровые упражнения; соревнования; народные игры, пробежки; самостоятельные игры детей. Тропа здоровья <b>Образовательная деятельность по плану музыкального работника и инструктора по физической культуре</b> <i>Развитие познавательных интересов детей.</i> Целевые прогулки, познавательные беседы, наблюдения, элементы экспериментирования, опыты в сенсорном саду. <i>Развитие художественно-эстетического восприятия детей к окружающей</i>

	<p><i>действительности.</i></p> <p>Созерцание красоты природы на участке или за его пределами. Прогулки по «красивым местам». Наблюдение за объектами живой, неживой природы, явлениями природы в сенсорном саду. Самостоятельная художественная деятельность детей.</p> <p><i>Создание условий для возбуждения интереса к трудовой деятельности на участке д/с.</i></p> <p>Наблюдение за трудом взрослых. Совместный со взрослыми посильный труд на участке. Самодетельные игры детей по интересам.</p> <p>Игры с выносным инвентарем.</p>
<p>Возвращение с прогулки (самообслуживание, взаимопомощь).</p> <p>Гигиенические процедуры.</p> <p>Подготовка к обеду (дежурство).</p> <p>Обед</p>	<p><i>Формирование навыков самообслуживания.</i> Закрепление алгоритма последовательности раздевания. <i>Формирование навыков аккуратности,</i> потребности ухода за одеждой и обувью (складывать правильно и на место), взаимопомощи. Художественное слово. Помощь взрослых и детей.</p> <p><i>Формирование гигиенических навыков подготовки к приему пищи</i> (внешний вид, чистые руки, убраны за собой игрушки – по необходимости). Помощь воспитателя в осуществлении культурно-гигиенических норм (для детей раннего, младшего возраста).</p> <p><i>Формирование навыков культурного поведения за столом</i> (соблюдение правил приема пищи, правильное пользование столовыми приборами). Формы этикета. Совершенствование навыков культурного поведения за столом.</p>
Дневной сон	<i>Восстановление психофизического потенциала ребенка.</i> Температурный режим – 17-19 градусов. Местное проветривание. Режим тишины.
<p>Подъем.</p> <p>Ленивая гимнастика.</p> <p>Гигиенические, закаливающие процедуры.</p>	<p><i>Создание условий для постепенного физиологического пробуждения детей.</i></p> <p><i>Физиологическая активизация организма ребенка.</i> «Ленивая» (оздоровительная) гимнастика. Тренажерные дорожки. Закаливающие процедуры. Музыкальное сопровождение. Художественное слово.</p>
<p>Подготовка к полднику.</p> <p>Полдник</p>	<p><i>Формирование навыков самообслуживания.</i></p> <p><i>Формирование гигиенических навыков</i> (умывание, полоскание горла).</p> <p>Соблюдение алгоритмизации технологии выполнения гигиенических процедур.</p> <p><i>Совершенствование навыков культурного поведения за столом.</i></p>
Свободная деятельность воспитателя и детей	Игровая, продуктивная, познавательно-исследовательская, музыкально-художественная, двигательная деятельность, общение (в т.ч. с учетом региональной специфики)
Подготовка к прогулке (самообслуживание)	<p><i>Формирование навыков самообслуживания.</i></p> <p>Закрепление алгоритма последовательности одевания. Оказание помощи друг другу (помощь воспитателя и наиболее активных детей), мотивация на прогулку (содержание, проблемные ситуации). Художественное слово (поговорки, загадки, стихи). Создание радостного, приподнятого настроения. Подготовка к прогулке (самообслуживание).</p>
Прогулка.	<p><i>Укрепление здоровья детей и совершенствование основных видов движений.</i></p> <p><i>Формирование у детей чувства общности.</i> Подвижные игры, наблюдения по инициативе детей или воспитателя. Свободная самостоятельная деятельность детей. Рассказы воспитателя о детях, результатах дня и о предстоящем дне.</p>

**Примечание:** Взаимодействие с семьей осуществляется во всех организационных формах, в соответствии с поставленными задачами, планом работы



Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы	
	I Младшая	Средняя, старшая группы
1.1. Воздушно-температурный режим:	от +20 до + 22°C	от +20 до + 22°C
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей	
• Одностороннее проветривание	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 °С	
• Сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С	
— Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.	
— Перед возвращением детей с дневной прогулки	+ 22 °С	+ 21 °С
— Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.	
1.2. Воздушные ванны:		
• Прием детей на воздухе	В летний период	
• Утренняя гимнастика	В летний период на улице.	
• Физкультурные занятия	2 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная. Одно занятие круглогодично на воздухе	
• Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. холодное время года: при неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.	
• Хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до + 22 °С.	
• Дневной сон без маек	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием температуры + 20 °С	
	+ 20 °С	+ 20 °С
• После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы	
1.3. Водные процедуры:	Умывание, мытьё рук до локтя водой комнатной температуры	
• Гигиенические процедуры		
	В летний период - мытьё ног.	

## Список литературы

1. Белая, К.Ю., Сотникова, В.М. Разноцветные игры [Текст] / К.Ю. Белая, В.М. Сотникова. – М.: Линка-пресс, 2007. – 336 с.
2. Доронова, Т.Н. Играют взрослые и дети: из опыта работы дошкольных образовательных учреждений России [Текст] / Т.Н. Доронова – М.: Линка-пресс, 2006. – 208 с.
3. Пенькова, Л.А. Под парусом Лето плывет по Земле [Текст] : методическое пособие для работников дошкольных учреждений, студентов педагогических вузов и колледжей / Л.А. Пенькова. – М.: Линка-пресс, 2006. – 288 с.
4. Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст] / под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. - 3-е изд., исп. и доп. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 208 с.
5. Дубровский, В.И. Валеология: Здоровый образ жизни [Текст]: учебное пособие / В.И. Дубровский. – М.: Флинта, 1999.
6. Кареева, Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников [Текст]: планирование, система работы / Т.Г. Кареева. – Волгоград : Учитель, 2010. – 170
7. Каргушина, М.Ю. Зеленый огонек здоровья. [Текст]: программа оздоровления дошкольников / М.Ю. Каргушина. - М.: ТЦ Сфера, 2009, 2-е изд. – 208 с. - (Детский сад с любовью).
8. Каргушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет [Текст] / М.Ю. Каргушина. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 128 с. - (Серия «Вместе с детьми»).
9. Тимофеева Л.Л. Планирование образовательной деятельности и оздоровления детей в ДОО в летний период. 2014.-224 с.
10. Кузнецова, М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ [Текст]: практическое пособие / М.Н. Кузнецова. – М.: Айрис – пресс, 2007. – 112 с. – (Дошкольники: воспитание и развитие).
11. Никанорова, Т.С., Сергиенко, Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников [Текст] / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж: Ч.П. Лакоценин С.С., 2007. – 96 с.
12. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет [Текст] / И.М. Новикова. – М.: Мозаика – Синтез, 2009. – 96 с.
13. Оздоровление детей в условиях детского сада [Текст] / под ред. Л.В. Кочетковой. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 112 с. – (Библиотека руководителя ДОУ).
14. Павлова, М.А., Лысогорская, М.В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения [Текст]: модели программ, рекомендации, разработки занятий / авт. – сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская, канд. психол. наук. – Волгоград: Учитель, 2009. – 186 с.
15. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет [Текст]: комплексы оздоровительной гимнастики / Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика – Синтез, 2010. – 128 с.
16. Полтавцева, Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве [Текст]: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2005 - 271 с.
17. Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст] / под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. - 3-е изд., исп. и доп. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 208 с.
18. Харченко, Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников [Текст] / Т.Е. Харченко. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010. – 96 с.
19. Чупаха, И.В., Лужаева, Е.З., Соколова, И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно – воспитательном процессе [Текст] / И.В. Чупаха, Е.З. Лужаева, И.Ю. Соколова. – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2004. – 400 с.