

Утверждаю
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 438 «Воробушек»
_____ А.Н. Фомичева

ПРИКАЗ № 27 о-д от 08.05.2024 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 438 «Воробушек»

приложение
к Годовому плану на 2023-2024 учебный год

ПЛАН РАБОТЫ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2023-2024 учебный год

принят на Педагогическом совете № 4
протокол № 4 от 07.05.2024г.

г. Нижний Новгород

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МБДОУ «Детский сад № 438 «Воробушек»

Лето — удивительная пора! И каждый ребенок с нетерпением ждет, когда же наступит это прекрасное время. Для детей лето — особый период, когда можно вдоволь нагуляться, окрепнуть, подрасти. Находясь в соприкосновении с природой, ребенок реально познает мир, его звуки, краски, получает яркие впечатления, которые оставляют след в детской душе на всю жизнь.

Лето — самое благоприятное время для укрепления здоровья детей. Постоянное пребывание детей на свежем воздухе, многообразии форм, красок и звуков в природе, множество разных переживаний и новых впечатлений, богатая витаминами пища, раздолье для движений в природных условиях — все это дает ребенку значительный физический и эмоциональный запас сил для успешного полноценного развития и повышения иммунитета.

ЦЕЛЬ:

Создание оптимальных условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья обучающихся, развития творческих и познавательных способностей детей в летний период.

ЗАДАЧИ:

- формировать у дошкольников привычку к здоровому и активному образу жизни, навыки безопасного поведения;
- развивать познавательную активность и интересы;
- прививать любовь к природе, воспитывать бережное отношение к ней, формировать начальные экологические знания;
- повышать компетентность педагогов в вопросах организации летней оздоровительной работы;
- повышать компетентность родителей в вопросах организации летнего оздоровления, досуга и отдыха детей;

Лето - самое плодотворное время для укрепления здоровья детей, формирования у них привычки к здоровому образу жизни, а также навыков безопасного поведения в окружающем мире. Особое внимание уделяется физкультурно-оздоровительной работе.

Оздоровительная работа в МБДОУ строится на основе следующих принципов:

- систематичность использования физкультурно-оздоровительных, закаливающих и профилактических процедур
- учёт индивидуальных особенностей детей
- положительный эмоциональный настрой ребёнка
- доступность используемых технологий

ЦЕЛЬ: реализация комплексного подхода к охране, сохранению и укреплению здоровья детей в летний период через формирование у них двигательных способностей, знаний, привычек и ценностей здорового образа жизни

ЗАДАЧИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МБДОУ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

1. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление, закаливание и физическое развитие детей.
2. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
3. Разносторонне развивать двигательные навыки и физические качества детей.
4. Осуществлять педагогическое и санитарное просвещение родителей по вопросам оздоровления детей в летний период.

Центральное место в комплексе оздоровительных мероприятий занимает режим дня, который строится с учётом возраста детей, состояния их здоровья, двигательной активности.

Для достижения оздоровительного эффекта в режиме дня предусмотрено максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующее возрасту продолжительность сна, разнообразные виды деятельности.

Основой оздоровительного и здоровьесберегающего направления работы являются два основных компонента двигательного режима: самостоятельная и организованная двигательная деятельность детей в летний период по основным видам движений: бег, ходьба, прыжки, лазание, метание.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Введение оптимального двигательного режима детей в летний период.
2. Снижение уровня заболеваемости детей.
3. Повышение уровня адаптации к современным условиям жизни.
4. Овладение навыками здорового образа жизни со стороны детей и родителей.

1. ОРГАНИЗАЦИОННО - АДМИНИСТРАТИВНАЯ РАБОТА

№	Содержание	срок	Ответственные
1	Провести оперативное совещание по обсуждению плана подготовки МБДОУ к летне-оздоровительной работе	04	зав. МБДОУ
2	Утвердить план летне-оздоровительной работы.	05	зав. МБДОУ
3	Утвердить режим дня на тёплый период года, расписание организации детской деятельности.	05	зав. МБДОУ
4	Провести оперативное совещание по организации летне-оздоровительной работы в МБДОУ.	05	зав. МБДОУ
5	Составить списки детей, которые будут посещать детский сад в летний период.	05	зам. зав. по ВМР
6	Сократить количество работающих групп в летнее время, в связи с отпусками сотрудников и обучающихся.	06-08	зав. МБДОУ
7	Провести инструктажи с сотрудниками МБДОУ по темам: <ul style="list-style-type: none"> - охрана жизни и здоровья детей в МБДОУ; - предупреждение детского травматизма, ДТП; - предупреждение отравления детей ядовитыми растениями и грибами; - охрана труда и выполнение требований техники безопасности на рабочем месте, - оказание первичной медицинской помощи детям; - о соблюдении техники безопасности обучающихся на прогулочных участках; - о мерах по предупреждению кишечных инфекций; - о действиях сотрудников при угрозе или возникновении ЧС природного и техногенного характера и выполнения мероприятий гражданской обороны. 	05	зам. зав. по ВМР зам. зав. по АХР ст. медсестра
8	Провести противопожарные инструктажи со всеми категориями сотрудников МБДОУ	05	зам. зав. по АХР
9	Провести оперативное совещание по итогам летней – оздоровительной работы	08	зав. МБДОУ

2. ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

1	Составить расписание детской деятельности и график использования спортивной площадки в летнее время.	05	зам. зав. по ВМР
2	Подобрать методическую литературу, рекомендации и организовать выставку в методическом кабинете для воспитателей «Организация работы с детьми летом» (по всем видам деятельности детей)	05	ст. воспитатель
3	Оформить материал на выносной родительский стенд.	05	ст. воспитатель
4	Провести индивидуальную работу с воспитателями (по результатам контроля)	05-08	ст. воспитатель
5	Провести консультации для воспитателей:	05-06	зам. зав. по ВМР

	<ul style="list-style-type: none"> - « Как обеспечить безопасность детей в летний период» - « Закаливание детей летом» - « Организация игр с песком и водой» - « Организация труда детей на огороде и в цветнике» 		ст. воспитатель
6	<p>Организовать и провести практикумы для воспитателей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Изготовление оборудования для игр с ветром, песком и водой из бросового материала». • « Изготовление нестандартного физкультурного оборудования своими руками» 	06	ст. воспитатель
7	<p>Организовать и провести взаимопосещение:</p> <p>- организация открытой площадки в летний период в группах разного возраста по всем видам детской деятельности</p>	06	зам. зав. по ВМР ст. воспитатель
8	Провести установочный педсовет к началу нового 2024-2025 учебного года	08	зам. зав. по ВМР ст. воспитатель

3. ВОСПИТАТЕЛЬНО -ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1	Календарно- тематическое планирование согласно методическим рекомендациям	в течение лета	воспитатели
2.	Одно обязательное занятие в день (музыкальное, физкультурное) в соответствии с расписанием	июль-август	муз. руководители инструктор по физо воспитатели групп
3.	Музыкальные и физкультурные развлечения 1 раз в неделю согласно плана	в течение лета	муз. руководители инструктор по физо воспитатели групп
4.	<p>Организация различных видов детской деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-ролевые, дидактические, подвижные, музыкальные игры; - беседы, чтение художественной литературы и обсуждение, викторины; - наблюдения в природе, на огороде, в цветнике; - элементарный бытовой труд, труд в природе; - экскурсии, целевые прогулки; - опытно-экспериментальная, познавательная деятельность ; - конкурсы, выставки; - проектная деятельность; - физкультурно-оздоровительная работа: спортивные, подвижные игры и игровые упражнения; - формирование основ здорового образа жизни; 	в течение лета ежедневно	муз. руководители инструктор по физо воспитатели групп
5.	Работа с детьми по предупреждению бытового и дорожного травматизма. Беседы, развлечения, игры по ознакомлению с правилами дорожного движения.	в течение лета	воспитатели групп
6.	Экологическое воспитание детей: беседы, прогулки, наблюдения экспериментирование, труд на участке, в цветнике, на огороде.	в течение лета	воспитатели групп

Календарно-тематическое планирование на летне-оздоровительный период

Месяц	Даты/ название праздника (события)	Тема недели	Тема дня
Июнь	03.06-07.06 <i>06.06 – Пушкинский день в России (день русского языка)</i>	В мире много сказок	03.06 – День любимых сказок
			04.06 – День пальчикового театра
			05.06 – День русской народной сказки
			06.06 – «У Лукоморья дуб зеленый»
			07.06 – День кукольного театра
	10.06-14.06 <i>12.06 – День России</i>	Неделя дружных детей, людей и веселых затей	10.06 – День русской народной игрушки
			11.06 – День России
			13.06 – День мыльных пузырей
			14.06 – День дружбы
	17.06-21.06 <i>16.06 – День медицинского работника</i>	Неделя Неболейки	17.06 – День доктора Айболита
			18.06 – День здоровья
			19.06 – День витаминки
			20.06 – День воды и чистоты
			21.06 – Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья
	24.06-28.06	Земля, вода, солнце	24.06 – День капельки
			25.06 – День солнца
26.06 – День ветерка			
27.06 – День песка			
28.06 – День радуги			
Июль	01.07-05.07	Неделя юных талантов	01.07 – День музыки
			02.07 – День театра
			03.07 – День художника
			04.07 – День поэзии
			05.07 – День танца
	08.07-12.07 <i>08.07 – День семьи, любви и верности</i> <i>11.07 – Всемирный день шоколада</i>	Неделя заботы и любви	08.07 – День семьи, любви и верности
			09.07 – День доброты и вежливости
			10.07 – День веселого настроения
			11.07 – День шоколада
			12.07 – День любимых игр
	15.07-19.07 <i>16.07 – День рисования на асфальте</i> <i>20.07 - Международный день торта</i>	Удивительное рядом	15.07 – День бумаги
			16.07 – День стекла
			17.07 – День удивительных животных
			18.07 – День воздушных шаров
			19.07 – День сладкоежек
	22.07-26.07 <i>23.07 - Всемирный день китов и дельфинов</i>	Знатоки природы	22.07 – День насекомых
23.07 – День рыбака			
24.07 – День цветов			
25.07 – День птиц			
26.07 – День березки			

АВГУСТ	29.07-02.08 <i>01.08 - День клоуна</i>	Неделя интересных дел	29.07 – День путешественника 30.07 – День мастерилок 31.07 – День красоты 01.08 – День шутки 02.08 – День опытов и экспериментов
	05.08-09.08 <i>05.08 - Международный день светофора</i>	Неделя безопасности	05.08 – День светофора 06.08 – День пожарной безопасности 07.08 – Безопасность дома 08.08 – Безопасность на воде 09.08 – Безопасность на улице
	12.08-16.08 <i>10.08 – День физкультурника</i>	Спортивная неделя	12.08 – День олимпийцев 13.08 – День мяча 14.08 – День меда 15.08 – День скакалки 16.08 – День попрыгунчика
	19.08-23.08 <i>19.08 – Яблочный Спас 22.08 – День Государственного флага Российской Федерации</i>	Во саду ли, в огороде	19.08 – Яблочный день 20.08 – День овощей 21.08 – День хлеба 22.08 – День российского флага 23.08 – День ягод
	26.08-30.08	До свидания, лето	26.08 – День добрых дел 27.08 – День подарков лета 28.09 – День грибов 29.08 – День именинника 30.08 – День прощания с летом

Взаимодействие с родителями (законными представителями)

Цель: Вовлечение родителей в воспитательно -образовательный процесс, разнообразить формы дифференцированной работы с ними, пробудить интерес к жизни детей, активизировать их участие в различных мероприятиях.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Разместить в родительских уголках и на официальном сайте МБДОУ информацию для родителей (законных представителей): <ul style="list-style-type: none"> • об особенностях работы МБДОУ в летний период; • режим дня, сетка занятий; • об организации досуга детей в летний период; • о соответствии одежды детей погодным условиям; • о закаливании детей в летний период; • о предупреждении отравлений детей ядовитыми растениями и грибами; • о соблюдении правил дорожного движения; • о соблюдении правил пожарной безопасности; • о двигательном режиме в течение дня; • о мерах по предупреждению кишечных инфекций; • об охране жизни и здоровья детей; • о предупреждении дорожно-транспортного травматизма; • об усилении бдительности при угрозе террористических актов 	Май	Ст. воспитатель воспитатели групп
2.	Привлечь родителей к уборке участков, их оформлению озеленению территории	Май	воспитатели групп
3.	Провести с участием родителей спортивные и музыкально-тематические праздники (в рамках плана МБДОУ к Году семьи) : <ul style="list-style-type: none"> - День защиты детей; - День России; - Всей семьей на старт; - Правила дорожные знать каждому положено; - Поиграем вместе - игра в волейбол между родителями и сотрудниками МБДОУ; - Фестиваль народных национальных игр 	Июнь Июнь Июнь Июль Июль Август Август	воспитатели групп муз. руководитель инструктор по физо
4	Привлечь родителей к участию в мероприятиях (в рамках плана МБДОУ к Году семьи) : <ul style="list-style-type: none"> - проект «Моя семья – моя Россия!»; - оформление фотогазет в группах «Прогулки по родному городу всей семьей»; - оформление альбомов «Национальная кухня – рецепты счастливой семьи»; - оформление фотовыставки «Летний отдых нашей семьи»; 	Июнь Июнь Июль Август	воспитатели групп
5.	Индивидуальные беседы и консультации с родителями	в течении лета	воспитатели групп

Организация контроля в летний оздоровительный период

№	Вопросы на контроле	Объект контроля	Сроки	Вид контроля	Ответственные
1.	Готовность МБДОУ к проведению ЛОР	все группы	май	тематический	заведующий зам. зав. по ВМР ст. воспитатель медсестра
2.	Утренний прием (гимнастика на воздухе, утренний фильтр)	все группы	В течение ЛОП	оперативный	зам. зав. по ВМР ст. воспитатель
3.	Соблюдение режима дня	все группы	В течение ЛОП	оперативный	зам. зав. по ВМР ст. воспитатель
4.	Состояние прогулочных участков	все группы	В течение ЛОП	оперативный	зам. зав. по ВМР ст. воспитатель
5.	Организация физкультурно-оздоровительной работы	все группы	В течение ЛОП	оперативный	зам. зав. по ВМР ст. воспитатель
6.	Обновление игрового развивающего материала на участках	все группы	В течение ЛОП	оперативный	зам. зав. по ВМР ст. воспитатель
7.	Организация питания: <ul style="list-style-type: none"> • формирование КГН; • доведение норм питания; • документация по питанию; • соблюдение питьевого режима 	все группы	В течение ЛОП	оперативный	зам. зав. по ВМР ст. воспитатель
8.	Организация закаливающих процедур.	все группы	В течение ЛОП	оперативный	зам. зав. по ВМР ст. воспитатель медсестра
9.	Организация работы с детьми по ОБЖ и ПДД	все группы	В течение ЛОП	оперативный	зам. зав. по ВМР ст. воспитатель
10.	Взаимодействие с родителями (законными представителями)	все группы	В течение ЛОП	оперативный	зам. зав. по ВМР ст. воспитатель

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ НА ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА

12-часовой режим работы

Режим составлен с учетом требований ФГОС ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3./2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации образовательной программы, режима функционирования МБДОУ

Виды деятельности	дети с 2-3 лет	дети с 3-4 лет	дети с 4-5 лет	дети с 5-6 лет	дети с 6-7 лет
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность детей, утренняя гимнастика	6.00. – 8.20.	6.00. – 8.20.	6.00. – 8.30.	6.00. – 8.30.	6.00. – 8.30.
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20. – 8.50.	8.20. – 8.50.	8.30. – 8.50.	8.30. – 8.50.	8.30. – 8.50.
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50. - 9.15.	8.50. - 9.15.	8.50. - 9.15.	8.50. - 9.15.	8.50. - 9.15.
Подготовка к прогулке, прогулка – подвижные игры, занятия (физкультура, музыка) развлечения, наблюдения, самостоятельная деятельность детей	9.15. – 9.50.	9.15. – 10.00.	9.15. – 10.05.	9.15. – 10.10.	9.15. – 10.10.
Второй завтрак	9.50. -10.05.	10.00. -10.15.	10.05. -10.20.	10.10. -10.25.	10.10. -10.25.
Прогулка	10.05.- 11.30.	10.15.-11.40.	10.20.-11.40.	10.25.-11.50.	10.25.-11.50.
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность детей	11.30. – 11.45	11.40. – 12.00	11.40. – 12.10	11.50 – 12.15	11.50. –12.15.
Подготовка к обеду, обед	11.45. - 12.15.	12.00. - 12.30.	12.10. - 12.40.	12.15. - 12.45	12.15. - 12.45.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.15. - 15.15.	12.30. - 15.10.	12.40. - 15.10.	12.45. - 15.15	12.45. - 15.15.
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.15. - 15.30.	15.10. - 15.30.	15.10. - 15.30.	15.15. - 15.30	15.15. - 15.30.
Подготовка к полднику, полдник	15.30. - 15.50.	15.30. - 15.50.	15.30. - 15.50.	15.30. - 15.50	15.30. - 15.50.
Самостоятельная деятельность детей	15.50. – 16.00	15.50. – 16.00	15.50. – 16.00	15.50.– 16.00	15.50. –16.00.
Подготовка к прогулке, прогулка: подвижные игры, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой	16.00. – 18.00	16.00. – 18.00	16.00. – 18.00	16.00.– 18.00	16.00. –18.00.

Оздоровительная работа с детьми.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры, осмысленного отношения к здоровью как важной жизненной ценности.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Осуществление различных видов закаливания в течение дня (мытьё рук до локтя, умывание прохладной водой, воздушные ванны, дневной сон без маек, световоздушные ванны, хождение по массажным дорожкам, игры с водой на участке и пр.) <i>Все закаливающие мероприятия с обучающимися проводятся с письменного согласия родителей (законных представителей) .</i>	в течение лета, ежедневно, в благоприятную погоду в соответствии с температурой воздуха	воспитатели групп
2	Режим дня - гибкий режим - максимальное пребывание детей на открытом воздухе - соответствующая возрасту продолжительность сна и отдыха	в течение лета, ежедневно	воспитатели групп
3	Сбалансированное питание, обогащенное витаминами: -соки -овощи, фрукты Соблюдение питьевого режима	в течение лета	шеф-повар
4.	Сквозное проветривание	по графику	воспитатели
5.	Двигательная активность : Подвижные игры Дыхательная гимнастика Физкультминутки Гимнастика пробуждения Гимнастика после сна Оздоровительный бег, Спортивные игры Спортивные упражнения на свежем воздухе	ежедневно	воспитатели групп. инструктор по ФИЗО
6.	Прием детей, осмотр с термометрией, утренняя зарядка на свежем воздухе	ежедневно, по режиму на улице	воспитатели групп инструктор по физо
7.	Физкультурные занятия, развлечения, досуги, праздники на свежем воздухе	по плану	инструктор по ФИЗО воспитатели групп.
8.	Прогулка	ежедневно, по режиму	воспитатели групп
9.	Создание условий для повышения двигательной активности детей на свежем воздухе путем расширения ассортимента выносного оборудования.	в течение ЛОП	воспитатели групп
10.	Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно	воспитатели групп

11.	Дневной сон при открытых фрамугах	ежедневно	воспитатели
12.	Санитарно-гигиенический режим	постоянно	медсестра
13.	Пропаганда здорового образа жизни - организация бесед, викторин, выставок семейных газет, рисунков о пользе здорового образа жизни	в течение ЛОП	воспитатели
14.	Активный отдых: походы, экскурсии, целевые прогулки	по графику	инструктор по ФИЗО воспитатели групп.
15.	Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	по графику	зам. зав. по ВМР ст. воспитатель медсестра

Организация двигательного режима.

Цель: Общее оздоровление и укрепление детского организма, развитие физических качеств, умственной работоспособности, обеспечение психологической безопасности ребенка.

Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья. Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. (СанПиН 2.4.3648-20)
Суммарный объем двигательной активности не менее 1 ч. в день. (СанПиН 1.2.3685-21)

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Утренняя зарядка на воздухе	ежедневно	воспитатели групп инструктор по ФИЗО
2	Бодрящая гимнастика	ежедневно	воспитатели групп
3	Физкультурные занятия на воздухе	2-3 раза в неделю	инструктор по ФИЗО воспитатели групп
4	Физкультурные праздники и досуги	по плану ЛОР	инструктор по ФИЗО
5	Проведение подвижных игр	ежедневно	воспитатели групп
6	Самостоятельная двигательная деятельность детей	ежедневно	воспитатели групп
7	Экскурсии	1 раз в месяц	ст. воспитатель воспитатели групп
8	- Музыкальные занятия - Музыкальные развлечения	2 раза в неделю 1 раз в неделю	муз. руководитель
9	Оздоровительный бег	Ежедневно	инструктор по ФИЗО

Формы оздоровительных мероприятий в летний период в МБДОУ

Формы работы	Содержание занятий	Условия организации			Ответственный
		Место	Время	Продолжительность (мин)	
Утренняя гимнастика	<p>Традиционная гимнастика (включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы; - имитационного характера; - с использованием крупных модулей; - на снарядах и у снарядов; - с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, флажки, кубики). <p>Использование элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов</p>	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	не менее 10 мин	Воспитатели групп
Занятие по физической культуре	<p>Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования и пр. Виды занятий: традиционное, тренировочное, сюжетное (игровое), контрольное, занятие ритмической гимнастикой.</p> <p>Используются организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки,</p>	На воздухе, на спортивной площадке	3 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада)	Младшая гр. – 15 Средняя гр. – 20 Старшая гр. – 25 Подготовительная гр. – 30	Инструктор по ФИЗО

	экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечения				
Подвижные игры	<p>Виды игр:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа); - не сюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания (новые, углубленно разучиваемые, на этапах закрепления и совершенствования); - дворовые; - народные; - с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол) 	На воздухе, на спортивной площадке	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Для всех возрастных групп – 10–20	Воспитатели групп, Инструктор по ФИЗО
Двигательные разминки	<p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на развитие мелкой моторики; - ритмические движения; - упражнения на внимание и координацию движений; - упражнения в равновесии; - гимнастика расслабления; - корригирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей); - упражнения на формирование правильной осанки; - упражнения на формирование свода стопы 	На воздухе, на игровой или спортивной площадке	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Младшая гр. – 6 Средняя гр. – 8 Старшая гр. – 10 Подготовительная гр. – 12	Инструктор по ФИЗО
Упражнения с элементами различных видов спорта	<p>Виды спортивных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - катание на самокатах; - футбол; - баскетбол; - бадминтон. 	На воздухе, на игровой или спортивной площадке	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Средняя гр.– 10 Старшая гр. – 12 Подготовительная гр. – 15	Воспитатель, Инструктор по ФИЗО

Гимнастика пробуждения	Гимнастика сюжетно-игрового характера «Сон ушел. Пора встать. Ножки, ручки всем размять»	Спальня	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп – 3–5	Воспитатели групп
Гимнастика после дневного сна	Разминка после сна с использованием различных упражнений: <ul style="list-style-type: none"> - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы; - имитационного характера; - сюжетные или игровые; - с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, резиновые кольца); - на развитие мелкой моторики; - на координацию движений; - в равновесии 	Спальня или групповое помещение при открытых фрамугах	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп – 7–10	Воспитатели групп
Закаливающие мероприятия	Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей: <ul style="list-style-type: none"> - элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, обливание ног); - закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями); 	С учетом специфики закаливающего мероприятия	По плану и в зависимости от характера закаливающего мероприятия	По усмотрению медицинских работников	медсестра (по согласованию), воспитатели групп
Индивидуальная работа в режиме дня	Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям.	На воздухе, на групповой или спортивной площадке	Устанавливается индивидуально	Устанавливается индивидуально	Инструктор по ФИЗО

	Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки				
Праздники, досуг, развлечения	Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями	На воздухе, на групповой или спортивной площадке	1 раз в неделю	Не более 30	Педагоги и специалисты ДОУ

Примерная схема проведения специальных закаливающих процедур

Цель: Совершенствование регулирующей функции центральной нервной системы, выработка наилучших адаптационных реакций организма не только в ответ на резкие изменения погоды, но и на другие внешние воздействия.

Закаливающие процедуры организуются с согласия родителей (законных представителей) и проводятся с учетом состояния здоровья детей (СанПиН 2.4.3648-20)

Виды закаливания	Время в режиме дня, место проведения	Особенности методики проведения	Ответственный исполнитель
Воздушные ванны			
Длительное пребывание детей на свежем воздухе	Утренний прием на участке (исключение: группы раннего возраста - если есть новые дети). Дневная и вечерняя прогулка (проводятся ежедневно в соответствии с режимом каждой возрастной группы)	Осмотр участка перед каждой прогулкой, полив водой участка и песочницы. Обязательно наличие головного убора у детей. Соблюдение питьевого режима. Обеспечение достаточной двигательной активности (60% от всей прогулки отводится на двигательную активность). В дневную прогулку может включаться оздоровительный бег	Воспитатели групп, младшие воспитатели

Утренняя гимнастика	Проводится утром ежедневно на участке: - младший возраст не менее 10 мин; - старший возраст не менее 10 мин	Никакой заорганизованности, строгих правил. Следует обеспечить приподнятое эмоциональное состояние. Форма проведения: - традиционная; обыгрывание какого-либо сюжета; - использование подвижных игр с разным уровнем активности; - использование элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов	Воспитатели групп, инструктор по физо
Совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств	Проводятся на дневной прогулке ежедневно: - младший возраст 20 мин; - старший возраст 30 мин	Место проведения оборудуется заранее. В жаркие солнечные дни уменьшается число повторений упражнений, снижается их интенсивность и длительность, виды движений (бег — ходьба). Выбор подвижных и спортивных игр зависит от погодных условий. Для детей «группы риска» (II—III группы здоровья) индивидуальное дозирование физических нагрузок, ограничение подвижных игр	Воспитатели групп
Сон без маек	Проводится в спальне в соответствии с режимом дня	Температура в спальне должна быть не ниже +19 °С. Обеспечивается спокойная обстановка перед сном и во время сна. Соблюдение для детей «группы риска» длительности сна: укладывание первыми и подъем последними Продолжительность дневного сна, не менее <ul style="list-style-type: none"> • дети 1-3 лет – 3 часа • дети 4-7 лет – 2,5 часа 	Воспитатели групп
Световоздушные ванны			
Световоздушные ванны	Проводятся начиная с 5 мин и постепенно доводя до 30—40 мин: - общие на открытом воздухе; - местные в различных режимных моментах	Показания: световоздушные ванны могут принимать практически здоровые и ослабленные дети после перенесенных заболеваний. Детям с задержкой роста и развития прием световоздушных ванн показан особо! Целесообразно проводить световоздушные ванны в 9—11 ч Противопоказания: острые инфекционные заболевания. Общие световоздушные ванны начинают в кружевной тени деревьев: - при температуре +19—20 °С для детей старшего возраста; - при температуре плюс +20—22 °С для детей младшего возраста	медсестра (по согласованию), воспитатели групп
Водные процедуры			
Обширное умывание	Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате	Рекомендуется специальная методика проведения	Воспитатели групп, младшие воспитатели

Мытье ног прохладной водой	Проводится ежедневно после прогулки в ногомойке в умывальной комнате	Ноги нужно мыть проточной водой с мылом на специальном коврик с помощью душа или лейки. Вытираются ноги насухо только индивидуальным полотенцем. Сушатся и хранятся полотенца в умывальной комнате	Воспитатели групп, младшие воспитатели
Игры с водой	На прогулке, при установившейся теплой погоде (температура воздуха +22 °С и выше) Время процедур от 10 мин и больше	Игры с водой проводятся в плескательных емкостях, тазиках. Необходимо иметь картотеку игр с водой	Воспитатели групп
Питьевой режим			
Питьевой режим	Питьевой режим обеспечивается в течение всего дня по первому требованию детей	Посуда для питья выносится в емкости с маркировкой «Чистая посуда». Для использованной посуды —емкость с маркировкой «Грязная посуда». Количество чашек должно быть больше количества детей. Кипяченая вода в чайнике должна быть заранее охлаждена.	Воспитатели групп, младшие воспитатели