

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №63 общеразвивающего вида  
Калининского района Санкт-Петербурга**

---

**ПРИНЯТО**  
на заседании педагогического совета  
ГБДОУ № 63

Протокол № 1 30.08.2023г

С учетом мнения  
Совета родителей  
Протокол №1 от 30.08.2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к образовательной программ дошкольного образования  
группы старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет) № 7  
на летний период  
2023-2024 учебного года

---

Воспитатели, реализующие программу:

<b>ФИО</b>	<b>Срок работы (с – по)</b>	<b>Подпись</b>
Глухова Алиса Сергеевна	03.06 – 28.06	
Захарченко Ирина Михайловна	03.06 – 28.06	
Федосова Юлия Владимировна	01.07 – 12.07	
Авдеева Анна Владимировна	15.07 – 16.08	
Ващенко Ирина Леонидовна	01.07 – 12.07 12.08 – 30.08	
Становова Елена Валерьевна	15.07.- 09.08	

Санкт-Петербург  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I Целевой раздел</b>	
Пояснительная записка . . . . .	3
Принципы и подходы к формированию Программы . . . . .	3
Цель и задачи . . . . .	3
Возрастные особенности детей 3-5 лет . . . . .	3
Специфика работы ДОУ летом. . . . .	5
<b>II Содержательный раздел</b>	
Приоритетные направления в работе . . . . .	6
Формы работы, используемые в летний период. . . . .	6
Проектирование воспитательно-образовательного процесса . . . . .	8
Условия реализации рабочей программы: Комплексно-тематическое планирование	9
Система физкультурно-оздоровительной работы ГБДОУ № 63 на летний период	14
План взаимодействия с родителями. . . . .	18
<b>III Организационный раздел</b>	
Условия реализации рабочей программы (создание предметно-развивающей среды) с учетом ЛОП.	20
Используемые вариативные режимы дня . . . . .	22
Приложение	30

**I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа старшей группы государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 63 общеразвивающего вида Калининского района Санкт-Петербурга на летний оздоровительный период 2023-2024 учебного года (Далее - Программа) разработана в соответствии с образовательной программой ГБДОУ № 63.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса старшей группы<sup>1</sup> (дети от 5 до 7 лет) на летний период (далее - ЛП).

В связи с тем, что в летний период деятельность детей не регламентирована, режим дня максимально насыщается деятельностью на открытом воздухе: прогулки, экскурсии, походы, игры на природе позволяют детям приобретать новый двигательный опыт.

Построение воспитательно-образовательного процесса летом имеет свои особенности, хотя и является продолжением работы, проводимой в течение учебного года.

## ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

---

Основные **принципы** построения и реализации Программы:

- научной обоснованности и практической применимости;
- единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста
- реализация образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников,
- комплексно-тематического построения образовательного процесса.

**ЦЕЛЬ** Создание условий, способствующих оздоровлению детского организма, физическому, художественно-эстетическому и познавательному развитию ребенка в летний период.

### ЗАДАЧИ:

1. Совершенствовать двигательные навыки детей средствами физической культуры, закреплять приобретенные навыки спортивных игр и упражнений
2. Развивать в художественно-эстетические способности детей в процессе нетрадиционного рисования и игр с природным материалом.
3. Расширять представления детей о изменениях в живой и не живой природе посредством дидактических игр и наблюдений.

## ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ.

---

В игровой деятельности детей пяти лет появляются ролевые взаимодействия. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и её деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной

---

<sup>1</sup> Во время ЛОП ранжирование по возрастам принято: дети до 3-х лет – группа раннего возраста, дети от 3 до 5 лет – младшая группа, дети от 5 до 7 лет – старшая группа

деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображение на бумагу и т.д.

Двигательная сфера ребёнка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развивается ловкость, координация движений.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие становится более развитым. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку – величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина, ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объём памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Увеличивается устойчивость внимания. Ребёнку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 мин.

В возрасте пяти лет улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Ведущим становится познавательный мотив.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнёры по играм. В группах начинают выделяться лидеры.

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строят своё поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: жизненные впечатления детей, воображаемые ситуации, иллюстрации к фильмам, книгам. Рисунки приобретают сюжетный характер.

Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям.

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; представления детей систематизируются.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. У детей возникают схематизированные представления в процессе наглядного моделирования; представления о смене времён года, дня и ночи, представления о развитии и др. продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе её звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов, в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни. Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы. Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

В сюжетно-ролевых играх дети седьмого года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации (свадьбу, болезнь, трудоустройство и т.д.).

Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нём может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей.

Дети 7 лет в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщёнными способами анализа, как изображений, так и построек; определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объёмными предметами.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать.

Усложняется конструирование из природного материала. Детям уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных в различных условиях.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ещё ограничиваются наглядными признаками ситуации.

У детей продолжает развиваться речь: её звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как развивающийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте.

## СПЕЦИФИКА РАБОТЫ ЛЕТОМ

---

Организация жизнедеятельности дошкольников в летний период имеет очень важное значение для детей, посещающих ДОУ: им надо узнать много нового об окружающем мире, вдоволь поиграть, побегать, пообщаться друг с другом. Коллектив ДОУ организует работу летом так, чтобы детям было интересно в детском саду, а родители были спокойны за здоровье детей.

Работа детского сада летом имеет свою специфику:

1. С детьми занимаются не в помещениях, а на воздухе, где так много интересного и неопознанного. Внимание дошкольников расщеплено, они больше отвлекаются, поэтому необходимо всячески разнообразить их деятельность.
2. В соответствии с ОП ДО в детском саду учебные занятия в летний период не проводятся, основной акцент делается на разнообразные досуговые мероприятия, такие как праздники в детском саду, экскурсии, спортивные игры и занятия, прогулки на свежем воздухе. Тем не менее, все пять образовательных областей реализуются, применяются разнообразные формы работы.
3. Оптимальной формой организации детского досуга в летнее время может быть такое мероприятие, которое не требует значительной подготовки со стороны детей, имеет развивающую и воспитательную функции проводится в эмоционально привлекательной форме. Кроме того, важно, чтобы это мероприятие не требовало также громоздкой подготовки со стороны педагогов.

4. Объединение детей пограничного возраста в единую смешанную группу. С одной стороны, это усложняет организацию мероприятий (они должны быть интересны и посылны как пятилеткам, так и семилетним дошкольникам), с другой - значительно расширяет и обогащает их содержание (старшие дети могут помогать младшим, которым в свою очередь будет интересно наблюдать за старшими).
5. Режимы на теплый период отличаются от режимов холодного периода.
6. Детей встречают на улице, там же проводится утренняя гимнастика.
7. Площадки с посадками и огородом.
8. Оформление родительских уголков, стендов и в группе и на улице.
9. На период адаптации закаливание не проводится. Адаптационный период – у дошкольников первые две недели, у раннего возраста на протяжении всего летнего периода две недели всех вновь поступивших.

## II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В РАБОТЕ:

---

- Экологическое развитие
- Физкультурная работа
- Продуктивная творческая деятельность
- Экспериментирование, наблюдения

### ФОРМЫ РАБОТЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

---

#### 1. Игровые часы.

Во время игрового часа дети знакомятся с различными играми (народными и современными). Как показывает практика, современные малыши часто не знают таких игр, как "Бояре" и т.д. У старших дошкольников интерес вызывают лото, шашки, шахматы и т. д. Разучивание этих игр с детьми и дальнейшее закрепление их в повседневной игровой деятельности значительно обогащают детский досуг.

При наличии в детском саду нескольких групп, педагоги распределяют игры между собой, и тогда каждый педагог разучивает выбранную им игру с различными группами детей. Такой вариант значительно может упростить подготовку для игрового часа для педагогов.

#### 2. Музыкальные часы.

Это время самой разнообразной деятельности: дети могут разучивать новые песни, петь те, которые им хорошо знакомы, танцевать, играть в музыкальные игры и т. д.

#### 3. Выставки.

Организация выставки достаточно трудоёмка, но вместе с тем ею можно увлечь как детей, так и их родителей, для которых посещение выставки детских работ тоже будет иметь огромный интерес. Выставка проводится в несколько этапов.

- На первом этапе выбирается её тема и определяется, какие изделия будут приниматься на выставку. Например, на выставке «Летний калейдоскоп» будут представлены поделки из природных материалов, а на выставке «Цветочная галерея» - рисунки.
- Этап изготовления поделок для выставки. Если их окажется слишком много, необходимо отобрать лучшие.
- Оформление выставки.
- Организация посещения. Дети вместе с педагогами приходят на выставку, слушают "экскурсию", которую проводит один из педагогов (можно взять в помощники старшего

дошкольника). Дети рассматривают работы, а заодно осваивают правила поведения на выставке.

#### **4. Игры-путешествия.**

Игра-путешествие представляет собой последовательное посещение различных точек на ранее подготовленном маршруте. Перед детьми ставится задача, имеющая игровой характер. На маршруте необходимо организовать остановки, где детям будут предлагаться различные игры и задания. Педагоги разделяют между собой функции: часть из них сопровождает детей по маршруту, а другие находятся на своих точках и организуют для них задания.

#### **5. Творческие площадки.**

При организации творческих площадок на ограниченной территории (например, на участке, в случае плохой погоды - в зале) создаётся несколько "мастерских", в каждой из которых находится взрослый, занимающийся только одним видом деятельности: в одном месте лепят, в другом рисуют и т. д.

Мастерская представляет собой пространство, организованное так, чтобы можно было удобно заниматься предлагаемым видом деятельности (стоят столы, стулья). Там же находятся необходимые материалы. По возможности мастерскую лучше украсить (повесить табличку с названием, рисунки, плакаты, поделки.). Дети могут принять участие в любой заинтересовавшей их мастерской. Кто-то сможет попробовать себя в разных видах деятельности, а кто-то ограничиться только одним.

В организацию творческих площадок можно внести творческий элемент. К примеру, организуется площадка "Цветик-семицветик". Каждому ребёнку вручается кружок (сердечка цветка), на котором написано его имя. Общее количество мастерских равняется семи, каждый ведущий имеет лепестки одного цвета. За участие в мастерской ребёнок получит лепесток, который прикрепит к своей "сердечке". Задача детей - собрать как можно больше лепестков.

#### **6. Летние праздники.**

Настоящий клад для организатора летнего досуга детей - народные праздники. Они выполняют функцию приобщения детей к богатствам родной культуры. Например, богатые традиции и мифологию имеет День Ивана Купалы. Совершенно необязательно, чтобы празднование имело чёткое соответствие традиционным канонам, с которыми мы не всегда знакомы и которые не всегда уместны в дошкольном учреждении. Достаточно организовать знакомство детей с народными культурными традициями в соответствующей их возрасту форме.

#### **7. Маленькие садоводы**

Совместная организационно-хозяйственная, трудовая деятельность на огороде детского сада, выращивание растений могут принимать различные формы и проходить с разной степенью включенности и участия как взрослых, так и детей. Дошкольники могут стать участниками этой деятельности тремя способами:

- Через рассказ воспитателя о разных делах и событиях в ДОУ;
- Через наблюдение деятельности взрослых;
- Посредством своего практического участия.

Труд в природе способствует развитию у детей эмпатии (сочувствия, сострадания, сопереживания живым существам), позволяет ребёнку увидеть результат своей помощи живому, почувствовать радость дружеских контактов с миром природы. Это существенно совершенствует эмоционально-волевую сферу личности ребёнка, благоприятно сказывается на развитии адаптационных механизмов его психики.

Экологически ориентированная активность позволяет дошкольникам овладеть умением экологически целесообразно вести себя в природе. Ребёнок накапливает нравственно – ценностный опыт отношения к миру, что придаёт его деятельности гуманный характер.

Наиболее традиционными “экологическими пространствами” как формами организации зелёной зоны в детском саду являются групповые уголки природы, комнаты природы, зимний сад. На участке детского сада так же создаётся развивающая экологическая среда. Традиционно на территории детского сада создаётся огород. Его наличие способствует осуществлению непосредственного контакта ребёнка с объектами природы, “живое” общение с природой, наблюдение и практическая деятельность по уходу за ними.

Рядом с ребёнком находятся сами объекты природы, содержащиеся в нормальных (с экологической точки зрения) условиях и наглядно демонстрирующие особенности своего строения и функционирования.

Дети всех возрастных групп принимают посильное участие в работах на огороде. Даже самые маленькие, которым не исполнилось и трёх лет, с удовольствием могут наблюдать за трудом старших детей. Дети трудятся вместе с воспитателем, по подгруппам. В процессе труда дети наблюдают за ростом и развитием растений, определяют их зависимость от внешних факторов, от ухода и т.д.

Под руководством воспитателей на вашем огороде дети могут вырастить богатый урожай.

## ПРОЕКТИРОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

---

Лето — время действий, пробы и проверки сил, время освоения и осмысления окружающего мира. Летом дети активно растут физически и интеллектуально. Необходимо только помогать им. Педагоги стоят перед проблемой: как интересно, занимательно, с выдумкой организовать досуг детей, увлечь полезными практическими занятиями.

Важное значение имеет планирование всех этих мероприятий, проводимых с детьми.

План работы ГБДОУ №63 на летний оздоровительный период

- разработан на основе учета закономерностей развития ребенка дошкольного возраста в соответствии с ФОП и ФГОС ДО;
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
- включает в себя комплексно-тематическое планирование, а также систему физкультурно-оздоровительной работы;
- отличается партнерской формой организации (сотрудничество педагогов, родителей и детей, возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе воспитательно-образовательной деятельности);
- позволяет сочетать индивидуальные, подгрупповые и групповые формы организации работы с детьми в ходе проведения целевых прогулок (экскурсий), тематических бесед-обзоров, творческих мастерских, творческих конкурсов и заключительных праздников;
- принят педагогическим коллективом, утвержден руководителем.

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**  
Цикл тем для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет

Тема	Содержание	Сроки	Итоговые события и продукты детской деятельности	Дата	Календарь праздников
«Здравствуй, солнечное лето!»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способствовать формированию у детей обобщённых представлений о лете как времени года; признаках лета.</li> </ul>	Первая неделя июня	Концерт «Пусть всегда буду я!» Досуг «Здравствуй лето!» (по выбору) Конкурс рисунков на асфальте	03 – 07.06	01.06 – День защиты детей 06.06 – Пушкинский день России
«Мы – россияне»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитывать чувство патриотизма и гражданской ответственности у детей дошкольного возраста.</li> <li>• Способствовать воспитанию любви и гордости за свое Отечество, закреплять знания о символике Российского государства.</li> <li>• Закреплять имеющиеся знания детей об истории России, ее достопримечательностях и культуре;</li> <li>• • Формировании чувство уважения к людям, прославившим нашу страну.</li> </ul>	Вторая неделя июня	Квест-игра «Росиночка-Россия или в поисках клада»	10 – 14.06	12.06 – День России 16.06 – День медицинского работника
«Во саду ли, в огороде, на лугу и в поле...»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способствовать расширению представлений детей о растениях сада, огорода, поля и луга.</li> <li>• В процессе наблюдений развивать умение выделять признаки сходства и различия растений.</li> </ul>	Третья неделя июня	Выставка поделок из природного материала.  Мастер-класс «Царство волшебных цветов»	17 – 21.06	22 июня – день начала Великой отечественной войны

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закреплять представления о полезных и ядовитых растениях, правилах поведения в природе.</li> <li>• Показать значимость лекарственных растений в жизни человека и животных.</li> <li>• Формировать навыки труда в природе.</li> <li>• Развивать навыки бережного отношения к природе, воспитывать трудолюбие.</li> </ul>				
<b>«Солнце, воздух и вода – лучшие друзья человека и природы»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Показать значение солнца, воздуха и тепла для человека и природы.</li> <li>• Показать возможности использования природных факторов для оздоровления организма.</li> <li>• Закрепить правила безопасности при нахождении на солнце и на воде. Дать элементарные представления об оказании первой помощи.</li> <li>• Показать детям связь изменений в природе и жизни растений в летний период времени.</li> <li>• В процессе экспериментальной деятельности продолжать выделять свойства воздуха, воды, солнечных лучей, песка, глины, почвы.</li> </ul>	Четвёртая неделя июня	Досуг «Без воды и не туды, и не сюды»  Коллаж «Бесценная и всем необходимая вода»	24 - 28.06	
<b>«Удивительный мир насекомых»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уточнить знания детей о жизни птиц и насекомых в летний период.</li> <li>• С помощью наблюдений развивать умение анализировать структуру объектов природы: строение птиц и насекомых, характерные признаки внешнего вида, способы передвижения, способы защиты от врагов.</li> </ul>	Первая неделя июля	Конкурс знатоков насекомых.  Выставка поделок «Шестиногие малыши»	01-05.07	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать бережное и осторожное отношение к птицам и насекомым.</li> <li>•</li> </ul>				
<b>«Народные забавы»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способствовать воспитанию любви к народному творчеству, к народным традициям.</li> <li>• Посредством народных забав развивать чувство юмора, фантазии, творчества.</li> <li>• Развивать артистические способности детей в процессе обыгрывание фольклорных произведений.</li> <li>• Способствовать развитию свободного общения по прочитанным произведениям (русские народные сказки).</li> <li>• Формировать трудовые навыки детей по изготовлению книг-самоделок и починке книг.</li> </ul>	Вторая неделя июля	Музыкально-спортивный досуг «Народные гулянья»	08-12.07	07.07.- Праздник Ивана-Купала 08.07 – Всемирный день семьи, любви и верности
<b>«Лес – наше богатство!»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепить знания детей о лесе, как экологической системе.</li> <li>• Способствовать расширению представлений о профессии лесника и егеря.</li> <li>• Закрепить правила поведения в лесу («Азбука леса»)</li> <li>• Показать значимость даров леса для человека.</li> <li>• Способствовать воспитанию бережного отношения к природе.</li> </ul>	Третья неделя июля	Викторина «Знатоки леса» или Музыкальный досуг  Презентация книги с рисунками и экологическими сказками детей о лесе	15-19.07	

«Братья наши меньшие»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепить имеющиеся представления детей о домашних и диких животных; умение выделять признаки сходства и различия: характерные особенности, характер передвижения, место обитания, питание, способы защиты от врагов.</li> <li>• Показать детям связь изменений в неживой природе жизни животных .</li> <li>• Способствовать развитию у детей ответственности перед животными, формировать бережное отношение и правила осторожного поведения с ними.</li> </ul>	Четвертая неделя июля	<p>Театр своими руками по сказкам о животных</p> <p>Игра-драматизация для малышей (по выбору детей)</p>	22-26.07	
«Водное царство»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать знания детей о значении воды в жизни человека; знания о необходимости воды для обеспечения здоровья человека;</li> <li>• Дать представления о том, что на глобусе вода обозначена голубым цветом. Это моря и океаны. На земном шаре воды больше, чем суши.</li> <li>• Воспитывать бережное отношение к воде.</li> </ul>		<p>Музыкально-спортивный праздник «День ВМФ в Санкт-Петербурге»</p> <p>Выставка детских работ «Подводный мир»</p>	29.07-02.08	31.07 – День Военно-морского флота
«Мы – туристы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заинтересовать детей туризмом, как средством активного отдыха.</li> <li>• Познакомить с понятиями «турист», «поход», «привал».</li> <li>• Расширять знания по вопросам важности физической активности детей и родителей, здорового образа жизни (ЗОЖ), туризма.</li> <li>• Научить проводить совместные подвижные и спортивные игры в свободной самостоятельной деятельности.</li> <li>• Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.</li> </ul>	Первая неделя августа	<p>Спортивный досуг « Мы – туристы!»</p>	05.08 – 09.08	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитывать бережное отношение детей к растительному и животному миру.</li> </ul>				
<b>«Все, что не известно, очень интересно!»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Углубить и конкретизировать знания детей об условиях жизни растений и животных;</li> <li>• Формировать умение заботиться об окружающей среде;</li> <li>• Развивать экологическое мышление;</li> <li>• Формировать эстетическое отношение к окружающему миру;</li> <li>• Вырабатывать эмоционально-положительное отношение к окружающему миру.</li> </ul>	Вторая неделя августа	Олимпиада «Умники и умницы»	12.08-16.08	
<b>«Неделя безопасности!»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способствовать закреплению имеющихся знаний у детей о пожароопасных предметах, причинах возникновения пожара, способах поведения при пожаре, профессии пожарных.</li> <li>• Развивать чувство ответственности и самосохранения собственного здоровья.</li> <li>• Закреплять знания о правилах поведения на улице, проезжей части, тротуаре. Выяснить готовность правильно действовать в сложившейся ситуации, закрепить практические навыки.</li> </ul>	Третья неделя августа	Спортивное развлечение «Юные пожарные»  Выставка детских работ по ПДД	19.08 – 23.08	
<b>«Что нам лето подарило?»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помочь детям обобщить представления о лете.</li> <li>• Закрепить представления о летних дарах природы.</li> </ul>	Четвёртая неделя августа	Праздник «Летняя мозаика» Коллаж «Лето»	26-30.08	

## СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

№	Разделы и направления работы	Содержание работы (формы, методы, средства)	Рекомендации	Ответственный исполнитель
1	Использование вариативных режимов	Основной режим	- соответствует образовательной программе дошкольного образования ДОУ и времени года (теплый период года)	Воспитатель
		Адаптационный режим	- продолжительность не менее 2-х недель, далее – с учетом индивидуальных особенностей детей.	Воспитатель Врач Старший воспитатель
		Щадящий режим	- врач определяет состояние здоровья детей после перенесенного заболевания, дает назначения индивидуального характера в отношении физических нагрузок детей;	Врач Воспитатель
		Гибкий режим	- применяется в случае неблагоприятных погодных условий; - дети посещают дополнительные помещения (физкультурный и музыкальный залы), в группе проводится сквозное проветривание.	Воспитатель
		Суммарный объём двигательной активности	- не менее 1 часа в день для детей всех возрастов - прописываются все мероприятия проводимые с детьми.	Воспитатель Инструктор по физкультуре Музыкальный руководитель
2	Психологическое сопровождение ребенка	Создание комфортного климата в ДОУ и группах	- учет интересов и потребностей ребенка; - личностно-ориентированный стиль взаимодействия взрослого и ребенка; - проведение коммуникативных игр, игр на развитие эмоциональной сферы ребёнка; - использование уголков уединения, экранов настроения.	Воспитатель Инструктор по физкультуре Музыкальный руководитель
		Преодоление синдрома адаптации	- учет интересов и потребностей ребенка; - проведение коммуникативных игр и игр на развитие эмоциональной сферы.	Воспитатель Инструктор по физкультуре Музыкальный руководитель
3	Физическое воспитание	Совместная деятельность взрослого и ребенка (групповая, индивидуальная, в режимных моментах)		
		Физкультурное занятие на улице	- 2/3 раза в неделю (ранний /дошкольный возраст);	Инструктор по физкультуре

		- игровая методика с включением специальных упражнений на формирование и коррекцию осанки; профилактику плоскостопия; - использование спортивных упражнений	Воспитатель
	Физкультурное занятие в бассейне	1 раз в неделю (июнь) в группах с 4 лет.	
	Утренняя гимнастика на улице	- ежедневно в утренний прием детей на улице не менее 10 минут; - свободная форма организации детей; - варианты проведения: традиционная, сюжетная, танцевальная, игровая.	Воспитатель Инструктор по физкультуре Музыкальный руководитель
	Гимнастика после сна	- профилактическая, игровая, логоритмическая, на основе фольклора, с включением упражнений на профилактику плоскостопия, нарушения осанки, дыхательных упражнений. - использование наглядности: модели, пиктограммы (старший возраст)	Воспитатель
	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	- ежедневно, в утренний и вечерний отрезок времени; - игры малой, средней, большой подвижности, хороводные игры, эстафеты, игры-забавы.	Воспитатель Инструктор по физкультуре
	Индивидуальная форма работы по развитию движений	- ежедневно; - с учетом рекомендаций специалистов и индивидуальных особенностей детей	Воспитатель
	Физкультурный досуг	- 1 раз в месяц; - игровая методика с включением сюрпризных моментов, игр-эстафет, подвижных и хороводных игр.	Воспитатель Инструктор по физкультуре
	Спортивный праздник	- 1 раз в сезон;	Воспитатель Инструктор по физкультуре
	Самостоятельная двигательная деятельность детей		

		Игры на улице, в помещении и прочие движения в режиме дня	- ежедневно в утренний и вечерний отрезок времени; - педагог насыщает двигательную развивающую среду в соответствии с программой, рекомендациями инструктора по физической культуре, индивидуальных особенностей детей.	Воспитатель	
4	Оздоровительные и профилактические мероприятия	Естественными физическими факторами	- режим теплового комфорта в выборе одежды; - режим проветривания	Воспитатель	
		Воздушное закаливание			
		Длительное пребывание на воздухе	- ежедневное - с учетом температурных изменений	Воспитатель	
		Сон без маек.	- процедура проводится во время дневного сна; - температура в спальняй комнате не должна быть ниже + 18 С.	Воспитатель	
		Воздушные ванны	- начинают в тени при температуре 19-20 С° для детей старшего возраста, при температуре 20-21 С° для детей младшего возраста	Воспитатель Ст медсестра	
		Солнечные ванны	- продолжительность солнечных ванн, время в режиме дня назначается врачом и в соответствии с возрастом детей и состоянием здоровья.	Ст медсестра	
		Водное закаливание			
		Обширное умывание	- ежедневно, - проводится в соответствии с методическими рекомендациями	Воспитатель	
		Мытье ног водой комнатной температуры	Процедура проводится ежедневно 1 раза в день после дневной прогулки	Воспитатель	
		Процедурное закаливание			
Босохождение по дорожке здоровья	- ежедневно; - в соответствии с методическими рекомендациями	Воспитатель			
Обеспечение питьевого режима	- в течение дня, свободный доступ	Воспитатель			

			- смена воды в соответствии с методическими рекомендациями	
5	Взаимодействие с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	Разные виды детской деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Моделирование ситуаций по формированию основ ЗОЖ</li> <li>• Организация тематических дней по приобщению к ЗОЖ</li> <li>• Рассматривание и обсуждение наглядных материалов.</li> <li>• Использование алгоритмов по освоению КГН</li> <li>• экспериментирование</li> <li>• Дидактические, настольные и развивающие игры валеологической и спортивной направленности, здорового образа жизни</li> <li>• Сюжетно-ролевые игры по типу магазин «Здорового питания», «Спортивные товары», другие</li> <li>• Вариативные формы организации двигательной активности детей</li> </ul>	Воспитатель

## ОРГАНИЗАЦИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

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

<i>Мероприятия</i>	<i>Дата</i>	<i>Ответственные</i>
<b>Наглядная информация. Информационно-деловое общение</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Выносные стенды на площадках</li><li>• Папки-передвижки в раздевалках</li><li>• Обновление информации на сайте ДОУ</li><li>• Анкетирование «Удовлетворенность работой детского сада летом» в форме google-опроса</li></ul>	Постоянно Постоянно Постоянно Август	Воспитатели Воспитатели Ст. воспитатель Ст. воспитатель
<b>Совместная деятельность:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Конкурс флюгеров (поделки из бросового материала)</li><li>• Выставка поделок из подручного материала «Хоровод достопримечательностей»</li><li>• Малиновый день в ДОУ</li><li>• Выставка поделок из природного материала «Шестиногие малыши»</li><li>• Фотовыставка-галерея «Мой любимый питомец»</li><li>• Организация мини-музея «Спортивные достижения наших родителей»</li><li>• Творческая мастерская «Песочный город»</li><li>• Флеш-моб ко Дню России</li></ul>	Июнь  Июль  Август	Ст. воспитатель Воспитатели Специалисты
<b>Просветительская, консультативная деятельность</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Консультации для родителей воспитанников, посещающих детский сад в летний период</li><li>• Оказание помощи и участие в музыкальных и спортивных праздниках</li><li>• Привлечение родителей для организации спортивных игр, развлечений.</li><li>• Еженедельное информирование о предстоящей теме недели.</li></ul>	В течение лета ежемесячно	Ст. воспитатель Воспитатели Специалисты

## ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

---

В период летнего оздоровительного периода воспитателю важно проявить инициативу и понять, каким образом взаимодействовать с каждой отдельной семьей на благо ребенка. Используя принцип индивидуального подхода к участию родителей, можно разработать разнообразные способы вовлечения в работу большей части семей.

### **Педагогические беседы с родителями**

Это наиболее доступная форма установления связи педагога с семьей, она может использоваться как самостоятельно, так и в сочетании с другими формами: беседа при посещении семей, на родительском собрании, консультации.

**Цель:** оказать родителям своевременную помощь по тому или иному вопросу воспитания, способствовать достижению единой точки зрения по этим вопросам.

Ведущая роль здесь отводится воспитателю, он заранее планирует тематику и структуру беседы. Рекомендуется при проведении беседы выбирать наиболее подходящие условия и начинать ее с нейтральных вопросов, затем переходить непосредственно к главным темам.

### **Тематические консультации**

Консультации близки к беседам, главное их отличие в том, что педагог, проводя консультацию, стремится дать родителям квалифицированный совет. Консультации могут быть плановыми и неплановыми, индивидуальными и групповыми. Плановые консультации проводятся в детском саду систематически согласно плану. Продолжительность консультации 30—40 минут. Неплановые возникают нередко во время общения педагогов и родителей по инициативе обеих сторон. Консультация, как и беседа, требует подготовки для наиболее содержательных ответов педагогов родителям.

### **Наглядная пропаганда**

Традиционные средства наглядной педагогической пропаганды — разнообразные стенды. В каждой возрастной группе должен быть пригрупповой стенд (уголок для родителей), причем как в раздевалке, так и на площадке. Детский сад предоставляет родителям информацию на интересующую их тему о развитии ребенка.

Наряду с традиционными формами существуют современные работы с семьей.

Необходимо создавать и использовать возможности для непосредственного общения. Существуют разнообразные виды деятельности, которые создают возможности для сотрудничества родителей и воспитателей, и обмена информацией друг с другом. Желательно создавать возможности и отводить время для дискуссий с семьями, всегда оставляя достаточно времени для вопросов родителей. Научиться хорошо слушать.

### **Сотрудничество родителей друг с другом.**

Это помощь более опытных родителей начинающим. Групповая деятельность может включать в себя собрания для общения или оказания поддержки.

### **Неформальные встречи родителей и воспитателей.**

Это тематические встречи, чаепития, вечера и т. п.

### **Использование коммуникативных, мультимедийных ресурсов.**

Общение родителей по вопросам, связанным с трудоустройством, здоровьем, жильем, уходом за детьми, образованием и другими нуждами семей, в том числе общение через сеть Internet.

### **Вовлечение в педагогический процесс** - читать детям рассказы, сказки, истории;

- приносить различные игрушки для общих игр;

- собирать природные материалы для деятельности детей: камешки, семена, раковины и т. п.;

- участвовать в праздниках (например, к празднику «День моей семьи» принести альбомы, семейные реликвии, рассказать детям о себе, своей семье и т. д.)

Используемые многообразные формы воздействий должны основываться на доверии. Организация взаимодействия должна быть направлена на осуществление педагогики сотрудничества воспитателей и родителей, на повышение профессионального уровня самих воспитателей по работе с родителями с учетом современных требований педагогической пропаганды.

### III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (СОЗДАНИЕ ПРЕДМЕТНО-РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ) С УЧЕТОМ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА.

---

Создание и обновление предметно-развивающей среды в старшей группе связано с ее влиянием на физическое, психическое и интеллектуальное развитие ребенка, с развитием самостоятельности детей, включенностью в игровую или другую детскую деятельность, их эмоциональным комфортом, а также, с реализацией ФГОС дошкольного образования.

Старшая группа представляет собой систему пространств, в которых развертываются определенные функциональные процессы, связанные с жизнеобеспечением детей и их полноценным развитием и рассматривается как объект проектирования.

Организация педагогического процесса в старшей группе в летний период имеет свою специфику, требует от педагога умения соблюдать программные требования с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников, правильно распределять внимание, понимать и видеть каждого ребенка и всю группу в целом.

Важнейшая задача взрослых — учитывать различные психофизиологические возможности детей, при организации общих игр и других досуговых мероприятий группе.

Создание педагогически целесообразных условий для разнообразной игровой деятельности является одной из первоочередных задач в организации на участке благоприятного психологического микроклимата, соответствующего потребностям и интересам дошкольников.

Главное, выстраивать игровую деятельность так, чтобы интересно и весело было всем детям в группе.

#### **При создании условий следует соблюдать три основных требования:**

1. Первое требование заключается в педагогически правильном и целесообразном размещении игровых зон.
2. Распределение игровых зон должно быть таким, чтобы в итоге были созданы благоприятные условия для игр детей всех возрастных подгрупп в отдельности и для совместных игр детей в целом. Важно, чтобы каждая игровая зона располагала достаточной площадью для определенного вида игр, была удобна и доступна для игр детей всех возрастных подгрупп, привлекала своим оформлением.
3. Вторым требованием является наличие многофункционального, трансформируемого и вариативного игрового оборудования.
4. Оборудование, обладающее такими свойствами, позволит максимально его разнообразить, рационально использовать небольшую по размеру игровую площадку.
5. Третье требование связано с учетом своеобразия игровой деятельности каждой подгруппы,
6. Старших дошкольников не устроит малогабаритный домик, так как они объединяются в игровые группы по 5-6 и более человек, количество ролей значительно расширяется, их игры приобретают характер коллективных, им нужна большая площадь.

В летний период особенно важно создать на участке такую развивающую среду, которая способствовала бы:

- полноценному оздоровлению детей в благоприятных климатических условиях,
- продолжению работы по привитию детям привычки к здоровому образу жизни,
- закреплению умений и знаний по познавательному и эстетическому развитию.

Предметная среда на территории дошкольного учреждения включает:

- участки групп;
- спортивную площадку;
- музыкальную площадку
- размеченную дорожку для занятий в равновесии, бегом, прыжками;
- цветочные клумбы, цветники, огород.

На участке каждой группы необходимо предусмотреть следующие условия для полноценной прогулки детей:

- площадка для сюжетно-ролевых игр «Семья», «Транспорт», «Магазин» и прочее;
- площадка для игр с песком, ветром;
- бассейны для игр с водой;
- столы для общения детей с книгой, рисования, настольно-печатных игр, конструктивных игр, оригами, аппликации, ручного труда, для работы с природным материалом.
- Для выносного материала надо подготовить специальные корзины, коробки или прочее. Игрушки после прогулки необходимо мыть.

Известно, что ознакомление с каким-либо предметом или явлением дает наиболее оптимальный результат, если он носит действенный характер. Специально организованная исследовательская деятельность позволяет нашим воспитанникам самим добывать информацию об изучаемых явлениях или объектах, а педагогу сделать процесс обучения максимально эффективным и более удовлетворяющим естественную любознательность дошкольников.

Летом растения, насекомые большую часть дня находятся в поле зрения ребенка. Более доступными для детей становятся глина, почва, вода, песок, воздух, камни – как материал для исследования. О свойствах, качествах, взаимосвязи этих природных объектов и использовании их человеком ребята узнают в процессе проведения простейших опытов и экспериментов.

Особого места и оборудования требуют игры с песком и водой. **Песочницы** располагают в стороне от площадки предназначенной для свободной двигательной активности детей, так как к песочнице доступ должен быть свободным со всех сторон. Игрушки размещают на одном бортике, а плоскостные изображения домов, деревьев, машин, людей, дорожных знаков, животных, необходимые для игр с песком, вставляют колышком в отверстие на другом бортике песочницы или в специальные контейнеры.

Оборудование площадки для игр с песком включает:

- песочницу с увлажнённым песком, собранным в горку;
- совки, формочки, ведёрочки, воронки, ведерки, грабли, сито;

- плоскостные игрушки (дома, деревья, человечки, животные), объёмные игрушки (машинки и прочее);
- природный материал: ракушки, шишки, камни, веточки;
- модели построек: мосты, ворота, замки.

**Для игр с водой** можно выносить надувные бассейны, большие тазы или ванны. Хорошо на участке старшей группы сделать желобки в виде ручейков или небольшой бассейн. Форма ручейков, бассейна выкладывается из кирпича, стенки цементируются, сбоку делается отверстие для слива воды.

Очень привлекательно смотрятся бассейн или ручейки: на еще мокром песке острой пилочкой рисуют экзотических рыб, морских звезд, коньков, морские водоросли и затем уже выкладывают их камешками, кусочками цветной облицовочной плитки. Основной фон внутренней поверхности бассейна — голубой; внешний — желтый или белый.

Игрушки для игр с водой (надувные, резиновые и плавающие лодочки, катера и прочее, а также пластмассовые и полиэтиленовые баночки, бутылочки) раскладывают на бортиках бассейна или на столе, который располагается рядом.

#### Оборудование:

- игрушки — средства передвижения: лодочки, плоты, парусники;
- природный материал: камушки, ракушки;
- предметы для игр экспериментирований с водой: сосуды, насадки с различными отверстиями, емкости разного объема, формы различной степени прозрачности.

**Зона спокойных игр** может быть оборудована в уединенном месте. Здесь устанавливаются ленточные, квадратные, прямоугольные, трапециевидной формы столы. Форма таких столов позволяет их блокировать в виде буквы «П» или многоугольника, они удобны для настольных игр, самостоятельных занятий лепкой, рисованием, конструированием, ручным трудом на воздухе.

#### Оборудование:

- небольшие модули-накопители для размещения оборудования;
- разнообразные изобразительные материалы: разные виды бумаги, краски, кисточки, карандаши, фломастеры, разноцветные мелки, пластилин, тесто;
- природный материал;
- бросовый материал: лоскутки, ленты, картинки для составления коллажа.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМОВ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

Режимы дня для пребывания детей в образовательном учреждении разработаны в соответствии с

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28);

- Санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного санитарного государственного врача РФ 32 от 28.01.2021 г.

### **1. Основной**

Теплый период пребывания детей в ДОУ исчисляется летними месяцами. Особенностью режима в теплый период является вынесение образовательной деятельности (а также всех других видов деятельности) на площадки; широкое использование закаливающих процедур, игр с водой.

### **2 . Адаптационный режим**

Используется в работе в связи с изменением условий: переходом в другое ДОУ, новой комплектацией детей в группах, новые сотрудники.

1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.
2. Формирование чувства уверенности в окружающем:
  - Знакомство с окружающим (группой, персоналом, детьми)
  - Установление доверительных отношений между воспитателем и детьми.
3. Обучение навыкам общения со сверстниками.
4. Постепенное привлечение ко всем занятиям, с учетом реакции ребенка.
5. Широкое использование в режиме дня коммуникативных игр, хороводных игр, народного творчества.
6. Сокращение пребывания ребенка в группе в первые дни на 1 -1,5 часа.

### **3 . Щадящий режим дня**

Рекомендуется детям после перенесенных острых заболеваний, ослабленным детям и детям группы «риска». Назначается врачом по состоянию здоровья детей. Физическая нагрузка во время проведения утренней гимнастики и совместной деятельности по физической культуре дозируется: исключаются упражнения, требующие большого физического напряжения (бег, подвижные игры, прыжки, лазание. Дети занимаются в тренировочных костюмах или обычной одежде). Закаливание проводится по щадящей методике. Время прогулки сокращается (уходят последними, возвращаются первыми). Дневной сон увеличивается (укладывать таких детей первыми и поднимать последними).

### **4. Гибкий режим дня**

Используется при неблагоприятных погодных условиях Утренняя и (или) вечерняя прогулка заменяются совместной и самостоятельной игровой и двигательной деятельностью в группе.

### **5. Режим дня на время карантина**

Тщательный осмотр детей при утреннем приеме; Увеличение продолжительности прогулок за счет отмены части занятий.

### **6. Режим двигательной активности**

Составляется из расчета не менее 4-4,5 часов. Прописываются все мероприятия проводимые с детьми.

## АДАПТАЦИОННЫЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Мероприятия	Время
В первые дни:	7.00 - 8.00
■ Прием ребенка в группе	8.50-9.00
■ Завтрак	9.00-10.00
■ Адаптационные игры	10.00-11.00
■ Прогулка	11.00
■ Уход домой	12.00
В последующие 3 - 5 дней:	8.00-8.30
■ Прием, осмотр, измерение температуры (старшей медсестрой)	8.30-8.45
■ Адаптационные игры, общение со взрослыми, рассматривание игрушек, игры с любимой домашней игрушкой (возможно присутствие мамы)	8.45 - 8.50
■ Гигиенические процедуры	8.50-9.00
■ Завтрак	9.10-9.30
■ Игры	9.30-9.45
■ Подготовка к прогулке	9.45-11.00
■ Прогулка	11.00
■ Уход домой »	
По мере привыкания к группе	11.15-11.30
После прогулки	
■ Гигиенические процедуры	11.30-12.00
■ Обед	12.00
■ Уход домой	
Далее:	12.10-15.00
■ Сон	
■ Уход домой	15.00
Когда ребенок адаптируется к группе, он переводится на основной или оздоровительный режим группы.	

---

**ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**


---

<b>Режимные моменты</b>	<b>Старшая группа</b>
Прием детей на участке, осмотр, игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика.	7.00-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-9.00
Утренний круг	9.00-9.15
Подготовка к прогулке, выход на прогулку. Прогулка, наблюдения, игры, воздушные и солнечные процедуры, совместная и самостоятельная деятельности, труд, индивидуальная работа, ЧХЛ, коллективные творческие работы.	9.15-12.25
Питьевой режим. (2-й завтрак)	10.10-10.20
Возвращение с прогулки, гигиенические, оздоровительно-закаливающие процедуры. Подготовка к обеду, обед	12.25-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон.	13.00-15.00
Подъем детей, гимнастика, воздушные процедуры	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник.	15.30-15.45
Вечерний круг, подготовка к прогулке, выход на прогулку.	15.45-16.00
Прогулка: совместная и самостоятельная деятельности, игры, наблюдения, элементарный труд, индивидуальная работа, ЧХЛ, коллективные творческие работы.	16.00-19.00

---

## ГИБКИЙ РЕЖИМ ДНЯ

<b>Режимные моменты</b>	<b>старший возраст</b>
Прием, осмотр, игры детей на прогулке	7.00-8.20
Утренняя гимнастика на прогулке	7.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 -8.45
Дети вместо прогулки могут находиться в спортивном, музыкальном залах в групповой комнате (с соблюдением режима проветривания): наблюдения в окно, трудовые поручения в уголке природы, совместная работа с детьми по подгруппам, чтение художественной литературы, беседы, подвижные, театрализованные, сюжетно-ролевые игры; художественно-продуктивная деятельность детей.	8.45 - 12.00
Второй завтрак	10.10
Уборка игр и игрушек.	12.00 – 12.15
Водные процедуры	12.15 - 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 12.50
Водная дорожка	12.50 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.00
Подъем детей, гимнастика, воздушные процедуры .(дорожка здоровья)	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 15.55
Дети вместо прогулки могут находиться в спортивном, музыкальном залах в групповой комнате (с соблюдением режима проветривания): наблюдения в окно, трудовые поручения в уголке природы, совместная работа с детьми по подгруппам, чтение, беседы, подвижные, театрализованные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные игры; художественно-продуктивная деятельность детей.	15.55 – 19.00

## ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ ДНЯ

Приход в детский сад	По возможности с 8.00 – 8.30
Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%
Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры : - обширное умывание - солнечные ванны - воздушные ванны с бодрящей гимнастикой.	Т/в.= 16-20°. тщательное вытирание рук, лица 3–10 минут с 10 до 11 час Снимается пижама, надевается сухая футболка. При Т° не ниже 20°
Питание: завтрак, обед, полдник	Первыми садятся за стол,
Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю)	Одевание в последнюю очередь, выход последними.
Возращение с прогулки	Возращение первыми (под присмотром взрослого), снимается влажная майка, заменяется на сухую.
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность.
Физкультурные занятия	Отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%.
Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания.
Совместная деятельность с воспитателем	Учет настроения ребенка и его желание.
Самостоятельная деятельность	Предлагать места для игр и другой деятельности в удалении от окон и дверей.
Уход детей домой	По возможности до 18.00

## РЕЖИМ ДНЯ НА ВРЕМЯ КАРАНТИНА

<b>Режимные моменты</b>	<b>Старший возраст</b>
Прием, осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.45
Игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность	8.45 – 9.00
Второй завтрак	10.10
Подготовка к прогулке, прогулка: подвижные игры, наблюдения и пр.	9.00 – 12.15
Возвращение с прогулки, водные процедуры, уборка игр и игрушек	12.15-12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.10
Подъем детей, гимнастика, воздушные ванны, водные процедуры, игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность	15.10-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.55
Подготовка к прогулке, прогулка: игры на участке. Уход детей домой	16.15-19.00

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

№	Виды занятий	старший возраст
1.	Утренний прием детей на улице (совместная и самостоятельная двигательная деятельность)	70
2.	Утренняя гимнастика	10
3.	Совместная деятельность педагога с детьми: физкультурная или музыкальная	30
4.	Подвижные и спортивные игры на утренней прогулке	20
5.	Самостоятельные игры и прочие двигательная деятельность детей на утренней прогулке	60
6.	Оздоровительные мероприятия после дневного сна	15
7.	Индивидуальная деятельность по развитию основных движений и физических качеств детей на вечерней прогулке	20
8.	Подвижные игры и физические упражнения на вечерней прогулке	20
9.	Самостоятельные игры и прочие двигательная деятельность детей на вечерней прогулке	80
	<b>ИТОГО</b>	<b>325</b>

### КАК РАБОТАТЬ С ДЕТЬМИ НА УЛИЦЕ ЛЕТОМ

1. У каждой группы должна быть своя территория для прогулок. (*п. 3.1.2 СП 2.4.3648-20*)
  2. Нельзя проводить спортивные занятия и мероприятия на сырых или поврежденных площадках. (*п. 2.2.2 СП 2.4.3648-20*)
  3. Во время образовательной деятельности даже на улице у детей должны быть физминутки и гимнастика для глаз.
  4. В дождливые и ветреные дни физкультура должна проходить в зале. (*п. 2.10.3 СП 2.4.3648-20*)
  5. Гулять с детьми нужно минимум три часа в день. Исключение – если скорость ветра выше 7 м/с – тогда можно гулять меньше. (*п. 185, табл. 6.7 СанПиН 1.2.3685-21*). В случае усиления ветра до недопустимых параметров, ухудшения погодных условий (дождь, град и др.) во время прогулки, воспитатель должен немедленно завести детей в помещение.
  6. Летом особенно важно следить за чистотой игрушек и материалов – их необходимо ежедневно мыть.
  7. В ходе прогулки возможна интеграция образовательных областей,
    - Задачи образовательной области «Физическое развитие» решаются на прогулке в ходе подвижных игр с детьми и развития основных движений.
    - Задачи образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» решаются на прогулке в ходе трудовых поручений, ознакомления с трудом взрослых, наблюдений, самостоятельной игровой деятельности, дидактических игр с детьми и составляют одно направление — социально-личностное развитие.
    - Задачи образовательных областей «Познавательное развитие» и «Речевое развитие» решаются на прогулке через наблюдения, ознакомление с трудом взрослых, экспериментирования с предметами окружающего мира, целевых прогулок, самостоятельной игровой деятельности, дидактических игр с детьми.
    - Задачи образовательной области «Художественно-эстетическое развитие» решаются на прогулке через организацию самостоятельной деятельности, творческие конкурсы, развлечения.
  8. Виды прогулки (по месту проведения):
    - на участке ДОУ;
    - пешеходные прогулки за пределы участка Учреждения (старший дошкольный возраст);
    - в функциональных помещениях детского сада (при плохой погоде).
- Виды прогулок по содержанию:
- традиционная;
  - тематическая;
  - целевая (проводится с младшей группы с выходом за пределы детского сада);
  - экскурсия, поход (проводится систематически со средней группы).
9. В любое время года одежда и обувь должны соответствовать погоде на данный момент и не должны способствовать перегреванию или переохлаждению детей.

10. Перед выходом детей на прогулку воспитатель осматривает территорию участка на предмет соответствия требованиям безопасности.
11. При проведении прогулки воспитатель следит, чтобы дети не уходили за пределы участка детского сада.
12. В случае самовольного ухода ребенка, немедленно сообщать о случившемся руководителю ДОУ, который организует поиски ребенка.
13. О каждом несчастном случае, травме с ребенком воспитатель должен немедленно возвестить руководителя, родителей, при необходимости привлечь медицинский персонал для оказания первой медицинской помощи. При необходимости организовать доставку ребенка в отделение скорой помощи.
14. Запрещается оставлять детей одних, без присмотра; использовать в детских играх острые, колющие, режущие предметы, сломанные игрушки.

### **Структура прогулки**

1. Наблюдение.
2. Подвижные игры: 2-3 игры большой подвижности, 2-3 игры малой и средней подвижности, игры на выбор детей, дидактические игры.
3. Индивидуальная работа с детьми.
4. Труд детей на участке.
5. Самостоятельная игровая деятельность.

Последовательность структурных компонентов прогулки может варьироваться в зависимости от вида предыдущего занятия. Если дети находились на занятии, требующем повышенной познавательной активности и умственного напряжения, то в начале прогулки целесообразно провести подвижные игры, пробежки, затем — наблюдения. Если до прогулки было физкультурное или музыкальное занятие, прогулка начинается с наблюдения или спокойной игры. Каждый из обязательных компонентов прогулки длится от 7 до 15 минут и осуществляется на фоне самостоятельной деятельности.

### ***Наблюдение***

Большое место на прогулках отводится наблюдениям (заранее планируемыми) за природными явлениями и общественной жизнью. Наблюдения можно проводить с целой группой детей, с подгруппами, а также с отдельными малышами.

В младшем возрасте наблюдения должны занимать не более 7-10 минут и быть яркими, интересными, в старшем возрасте наблюдения должны составлять от 15 до 25 минут. Проводить их надо ежедневно, но каждый раз детям должны предлагаться разные объекты для рассмотрения.

*Объектами наблюдений могут быть:*

- живая природа: растения и животные;
- неживая природа: сезонные изменения и различные явления природы (дождь, снег, текущие ручьи и т.п.);
- труд взрослых;
- наблюдения за трудом взрослых (дворника, шофера, строителя и т.д.) организуются 1-2 раза в квартал.

*Виды наблюдений:*

- Кратковременные наблюдения организуются для формирования о свойствах и качествах предмета или явления (дети учатся различать форму, цвет, величину, пространственное расположение частей и характер поверхности, а при ознакомлении с животными — характерные движения, издаваемые звуки и т.д.

- Долительные наблюдения организуются для накопления знаний о росте и развитии растений и животных, о сезонных изменениях в природе. Дети при этом сравнивают наблюдаемое состояние объекта с тем, что было раньше.

Организация наблюдения проводится в следующей последовательности:

- 1) устанавливаются факты;
- 2) формируются связи между частями объекта;
- 3) идет накопление представлений у детей;
- 4) проводятся сопоставления;
- 5) делаются выводы и устанавливаются связи между проводимым сейчас наблюдением и проведенным ранее.

### ***Подвижные игры***

Выбор игры зависит от времени года, погоды, температуры воздуха. В холодные дни целесообразно начинать прогулку с игр большей подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками. Веселые и увлекательные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду. В сырую, дождливую погоду (особенно весной и осенью) следует организовать малоподвижные игры, которые не требуют большого пространства.

Время проведения подвижных игр и физических упражнений на утренней прогулке: в младших группах — 6 — 10 минут, в средних — 10-15 минут, в старших и подготовительных — 20-25 минут. На вечерней прогулке: в младших и средних группах — 10-15 минут, в старших и подготовительных — 12 -15 минут.

Каждый месяц разучивание 2-4 п/и (повтор в течение месяца и закрепление)

В младшем возрасте рекомендуются игры с текстом (подражание действиям воспитателя).

В средней группе воспитатель распределяет роли среди детей (роль водящего выполняет ребенок, который может справиться с этой задачей).

В старшей и подготовительной группе проводятся игры-эстафеты, спортивные игры, игры с элементами соревнования.

Заканчиваются подвижные игры ходьбой или игрой малой подвижности, постепенно снижающей физическую нагрузку.

Не допускается длительное нахождение детей на прогулке без движений. Особого внимания требуют дети со сниженной подвижностью, малоинициативные, которых следует вовлекать в подвижные игры.

Игры с высоким уровнем интенсивности движений не следует проводить в конце утренней прогулки перед уходом с участка, так как дети в этом случае становятся перевозбужденными, что отрицательно сказывается на характере дневного сна, увеличивает длительность засыпания, может быть причиной снижения аппетита.

Помимо подвижных игр и отдельных упражнений в основных движениях, на прогулке организуются и спортивные развлечения (упражнения). Летом — это езда на велосипеде, самокате, классики.

### ***Индивидуальная работа.***

Индивидуальная работа на прогулке тщательно планируется. Она направлена на закрепление, каких – либо навыков, разучивание физкультурного упражнения с одним или несколькими отстающими детьми, на отработку звукопроизношения, заучивание стихов, на закрепление материала по всем разделам программы, формирование нравственных качеств. Важно, чтобы ребенок, с которым ведется индивидуальная работа, понимал ее необходимость и охотно выполнял предложенные задания.

Приемом стимуляции детской активности являются различные дидактические упражнения. Они проводятся несколько раз в течение одной прогулки. Дидактическое упражнение может быть предложено детям в начале, в конце, а может вплестись в ход наблюдения, например, «Принеси желтый листик», «Найди по листу дерево», «Найди дерево или кустарник по описанию» и т.д. Проводят их со всей группой, либо с частью ее.

На прогулках осуществляется работа и по развитию речи ребенка: разучивание потешки или небольшого стихотворения, закрепление трудного для произношения звука и т. п. Воспитатель может вспомнить с детьми слова и мелодию песни, которую разучивали на музыкальном занятии.

### ***Самостоятельная игровая деятельность детей.***

Во время самостоятельной игровой деятельности дети отражают впечатления, полученные в процессе занятий, экскурсий, повседневной жизни, усваивают знания о труде взрослых. Происходит это в процессе сюжетно-ролевых игр.

Воспитатель поощряет игры в семью, космонавтов, пароход, больницу и др. Он помогает развить сюжет игры, подобрать или создать необходимый для нее материал. Интерес к таким играм развивается у детей с 3-4 лет. Расцвет ролевой игры начинается с 4-лет и наивысшего развития она достигает в середине дошкольного возраста (5-6 лет), а затем постепенно заменяется играми с правилами, возникающими после семи лет. Во время прогулки воспитатель следит за тем, чтобы все дети были заняты, не скучали, чтобы никто не озяб или не перегрелся. Тех детей, кто много бегают, он привлекает к участию в более спокойных играх.

Для организации самостоятельной деятельности необходимо создать условия: атрибуты, выносной материал, орудия труда для трудовой деятельности. Необходимо соблюдать санитарно-гигиенические требования к хранению и размещению выносного материала.

### ***Трудовая деятельность детей на участке.***

Большое воспитательное значение имеет трудовая деятельность на прогулке. Важно, чтобы для каждого ребенка задания были посильными, интересными и разнообразными, а по длительности — не превышали 5-19 минут в младшем возрасте и 15-20 минут в старшем возрасте.

*Формами организации труда детей являются:*

- индивидуальные трудовые поручения (применяются во всех возрастных группах детского сада);
- работа в группах;
- коллективный труд.

В младшей группе дети получают индивидуальные поручения, состоящие из одной-двух трудовых операций, например, взять корм для птиц и положить в кормушку. Воспитатель поочередно привлекает к кормлению птиц всех детей. Или, например, сбор камушков для поделок. Работу организует как «труд рядом», при этом дети не испытывают никакой зависимости друг от друга.

В средней группе одновременно могут работать две подгруппы и выполнять разные трудовые поручения; требуется постоянное внимание воспитателя к качеству работы; показ и объяснение всего задания — последовательные этапы.

У детей старшего возраста необходимо сформировать умение принять трудовую задачу, представить результат ее выполнения, определить последовательность операций, отобрать необходимые инструменты, самостоятельно заниматься трудовой деятельностью (при небольшой помощи воспитателя). Индивидуальные поручения становятся длительными, например, собрать и оформить гербарий.

Примерно за полчаса до окончания прогулки воспитатель организует спокойные игры. Затем дети собирают игрушки, оборудование. Перед входом в помещение они вытирают ноги.

В обязательном порядке проводится и вечерняя прогулка. Так как взрослый может быть занят встречей с родителями, на вечерней прогулке не проводятся организованное наблюдение и трудовые действия. На фоне самостоятельно играющих детей педагог может что-то рассказывать и показывать им, пообщаться с одним-двумя на интересную для них тему, организовать индивидуальные игры-развлечения, понаблюдать с подгруппой детей за каким-либо необычным явлением или событием, которое заметили они сами. Необходимо иметь в виду, что вечером не следует проводить игр большой подвижности, возбуждающих нервную систему детей. При организации всех видов деятельности во время прогулок следует учитывать индивидуальные особенности детей, состояние их здоровья; более активно в ходе их использовать методы и приемы, способствующие формированию, усвоению нравственных норм поведения. Главное — сделать так, чтобы на прогулке не было скучно. Если прогулки содержательны и интересны, дети, как правило, идут гулять с большой охотой и радостью.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЕТЕЙ ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

---

(Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность - источник здоровья детей. - М., ЛИНКА - ПРЕСС, 2007. - 10 - 12с.)

**1 - я подгруппа (Высокой подвижности).** Очень подвижны, но не отличаются особой ловкостью и координацией движений, часто не внимательны во время выполнения физических упражнений. Импульсивны, неорганизованны, возбудимы. Не умеют выполнять двигательные задания в умеренном темпе и порой не доводят их до конца, совершают множество беспорядочных движений (покачивание, полуприседание, подпрыгивание и т.д.). Синдром дефицита внимания мешает им сосредоточиться, слушать объяснения взрослого и последовательно выполнять элементы различных видов движений.

**2 - я подгруппа (Средней подвижности).** Имеют хороший уровень развития физических качеств. Для них характерны разнообразная самостоятельная двигательная деятельность, насыщенная играми и упражнениями разной степени интенсивности целесообразном их чередовании. Они отличаются уравновешенным поведением, хорошим эмоциональным тонусом. Эти ребята активны, подвижны, проявляют творческие наклонности, стремятся быть лидерами. Даже при выполнении трудных заданий не обращаются за помощью к воспитателю, а стараются самостоятельно преодолеть препятствие. Однако этим детям не всегда удается правильно и качественно выполнить задание, у них отмечается не достаточное владение техникой движений.

**3 - я подгруппа (Низкой подвижности).** Этим детям присуща однообразная малоподвижная деятельность с преобладанием статического компонента. Часто они не уверены в своих возможностях, отказываются выполнять трудные задания. При возникновении сложностей пассивно ждут помощи со стороны воспитателя, медлительны, обидчивы.

---

## РЕКОМЕНДАЦИИ К ОДЕЖДЕ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОВМЕСТНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Температура воздуха при скорости ветра 0,1— 0,6м/с	Одежда (число слоев)	Одежда и обувь
+20° и выше	1/1 <sup>2</sup>	Трусы, майка, носки, спортивные туфли
От +15° до +19 °С	2/2	Хлопчатобумажный трикотажный тонкий спортивный костюм, майка, трусы, носки, спортивные туфли
От +10° до +14 °С	2/2	Хлопчатобумажный трикотажный спортивный костюм, майка, трусы, носки, спортивные туфли (кеды)
От +3° до +9 °С	2/2	Тренировочный костюм с начесом, майка, трусы, хлопчатобумажные носки, кроссовки (кеды), шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке

## ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ ДЕТЕЙ В ПОМЕЩЕНИИ

Температура воздуха С°	Одежда	Допустимое число слоев одежды. ( в области туловища)
18-20	Хлопчатобумажное белье, платье, рубашки из полшерстяной или толстой хлопчатобумажной ткани, колготки, для старших дошкольников гольфы, туфли.	2-3
21-22	Хлопчатобумажное белье, платье, рубашки из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы, туфли или босоножки.	2
23 и выше	Тонкое хлопчатобумажное белье или без него, легкое платье, летняя рубашка без рукавов, носки, босоножки.	1-2

## РЕЖИМ ПРОВЕТРИВАНИЯ ГРУПП.

### **Сквозное проветривание (не допускается через туалетную комнату)**

10-15 мин. за 20 мин. до прихода детей.

- Утром
- Перед возвращением с утренней прогулки
- Перед сном в спальном комнате.

### **Полное проветривание. (постоянно открыты 1-2 форточки)**

<sup>1</sup> В числителе указано число слоёв одежды выше пояса, а в знаменателе – ниже пояса

Допускается в присутствии детей, при следующих условиях:

- До 3х лет 22 С
- 3-4 года 21 С
- 5-7 лет 20 С

В туалетной и умывальной комнате проветривание только в отсутствии детей.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ И СОВМЕСТНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ВЕТРЕННОЙ ПОГОДЕ

---

1. Не желательно давать п/и с перекличкой
2. Не включать игры на дыхание. Использовать оборудование для игр с ветром (султанчики, самолётики и. т. д.)
3. Не желательно проводить хороводные игры с речитативом.
4. Необходимо проводить занятия с подветренной стороны здания на солнце.
5. Спортивная форма должна соответствовать погодным условиям, температуре воздуха.
6. Можно сокращать время проведения, давать большую нагрузку на вводную часть.

## ЗАПРЕЩЕННЫЕ И ОГРАНИЧЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ДОУ.

№п/п	Запрещенные и ограниченные упражнения	Причины ограничения	Рекомендованная замена
1.	Круговые вращения головой.	Форма сустава не предусматривает данное движение.	Наклоны вперед, в стороны, повороты.
2.	Наклоны головы назад.	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи. Возможное смещение шейных позвонков.	Замена отсутствует.
3.	Стойка на голове.		Выполнять упражнения с
4.	Чрезмерное вытягивание шеи.		
5.	При выполнении упражнений лежа на спине класть согнутые руки под голову (тренировка верхнего	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможное надавливание руками на шейный отдел позвоночника.	Изменить положение рук.
6.	При выполнении упражнений лежа на спине нельзя поднимать две ноги вместе (тренировка нижнего	Увеличение поясничного лордоза, фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы.	Ноги поднимать и опускать попеременно.
7.	Кувырок вперед.	Нестабильность шейного отдела, плохо сформированные мышцы	Замена отсутствует.
8.	Перекат на спине удерживая руками колени.	Отсутствует фиксация шейного отдела	Выполнять упражнение только со
9.	Лежа на животе прогиб в поясничном отделе с упором на выпрямленные руки (упражнение «кошечкам»)	Увеличение поясничного лордоза, возможность защемления поясничных дисков.	Выполнять упражнение на согнутых руках, опора на локти.
10.	Сидение на пятках.	Перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава.	Сидение по-турецки.
11.	При выполнении дыхательных упражнений руки вверх поднимать	Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц верхнего	Изменить положение рук: -в стороны; -на
12.	Висы использовать не более 5 секунд.	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата, неспособность	Замена отсутствует.
13.	Исключить прыжки босиком по жесткому покрытию.	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы. Несформированность костей	Прыжки только на гимнастических матах.
14.	Бег босиком опора на переднюю часть стопы.	Несформированность костей плюсны.	Бег в спортивной обуви.
15.	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками разрешено только с 5 лет по	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча.	Уменьшить вес мяча.
16.	Статическое напряжение до 5 лет не использовать	Слабый связочно-мышечный аппарат.	Разрешено только с 5 лет по 5-7 секунд.

## УЧЕТ ВНЕШНИХ ПРИЗНАКОВ УТОМЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР ЛЕТОМ НА УЧАСТКЕ

Внешние признаки утомления	Степень утомления	
	Допускаемая	Требующая снижения двигательной активности
Нервная система: поведенческие реакции	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лицо спокойное</li> <li>• Несколько возбужден</li> <li>• Снижено внимание</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выражение лица напряженное</li> <li>• Ребенок сильно возбужден</li> <li>• Значительно отвлекается</li> <li>• Вялый</li> </ul>
Движения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бодрые</li> <li>• Четкое выполнение заданий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Неуверенные</li> <li>• Нечеткое выполнение заданий</li> </ul>
Окраска кожи лица и видимых слизистых оболочек	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Небольшое покраснение кожи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Значительное покраснение шеи</li> <li>• Обеление кожи</li> </ul>
Потливость	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Небольшая</li> </ul>	Выраженная (преимущественно лица)
Дыхание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Без изменений</li> <li>• Слегка учащенное</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Периодические вздохи (учащаются на 10-15 в минуту)</li> </ul>
Пульс	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Несколько учащенный</li> </ul>	Учащенный на 30-50 от возрастной нормы
Самочувствие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отсутствие жалоб</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Жалобы на усталость, боль в мышцах</li> <li>• Сердцебиение</li> </ul>

### СОН БЕЗ МАЕЧЕК ПРИ МИКРОПРОВЕТРИВАНИИ В ТЕПЛОЕ ВРЕМЯ ГОДА

Процедура проводится в группах ежедневно во время дневного сна. Воспитатель или помощник воспитателя организует режим микро проветривания только после того, как последний ребёнок будет укрыт одеялом. Следует избегать сквозняков. Запрещается открывать окна, находящиеся напротив входных дверей. Температура в спальном комнате должна быть не ниже +18<sup>0</sup>. На случай понижения температуры воздуха ребенку одевают легкую хлопчатобумажную пижаму.

### ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ С УПРАЖНЕНИЯМИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

Воздушные ванны в помещениях проводятся после дневного сна, во время выполнения комплекса бодрящей гимнастики. Дети выполняют упражнения в трусиках (при температуре воздуха в помещениях не ниже 17 градусов). Подготовка к приёму воздушных ванн осуществляется постепенно и начинается после окончания адаптационного периода. По мере привыкания дети переходят к воздушным ваннам в облегчённом белье.

*Противопоказания:* после перенесенных заболеваний, при истощении и резко ослабленном здоровье. Продолжительность воздушных ванн для детей раннего возраста до 5 минут, дошкольного – до 10 минут в день.

### БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА В ПОСТЕЛИ

Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей приятные, положительные эмоции. Затем, лежа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего характера. После выполнения упражнений в постели дети по указанию воспитателя встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба обычным, скрестным, гимнастическим шагом, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Комната должна быть хорошо проветрена (температура воздуха не ниже 14<sup>0</sup>C). Дети под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально-ритмические и другие движения. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

### ГИМНАСТИКА ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА

Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т. д.).

### ДОРОЖКА ЗДОРОВЬЯ

*Цель:* взбодрить детей после дневного сна, путём раздражения рецепторов на стопах ног контрастно-тактильными ощущениями, проводится после бодрящей гимнастики. Эти упражнения желательно сочетать с контрастными воздушными ваннами и проводить не менее двух раз в неделю.

*Инвентарь:* Дорожка может состоять из сенсорной тропы, ребристой доски, ковриков с нашитыми на них небольшими выпуклыми безопасными предметами; дорожку можно дополнить элементами спортивных снарядов и инвентарем (комочки, песок, камешки, махровый коврик, скамейка, коврики резиновые, шерстяные, теплые/прохладные, сухие/влажные, байковое одеяло). Инвентарь подготавливает помощник воспитателя. Воспитанники занимаются в одних трусиках, босиком.

*Техника проведения процедуры:*

1. Проводится после дневного сна
2. Дети проходят по тропе босиком 3-4 раза поточным методом.

- Второй раз идут на носочках.
  - Третий раз идут на пяточках.
  - Проходят на наружном своде стопы.
  - Вначале дети идут в быстром темпе по дорожке, потом плавно переходят на бег, далее переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями.
3. Время проведения в раннем возрасте 1-2 мин.
  4. В случае если тропа здоровья включает в себя влажный коврик, необходимо проследить, чтобы он был последним в тропе, а за ним лежал сухой коврик, на котором ребенок и заканчивает прохождение тропы.
  5. После прохождения тропы ребенок надевает носки (колготки) и обувь для помещения.

### ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

1. Все комплексы связаны между собой степенью увеличения физической нагрузки на определённые мышцы дыхательной системы и техникой выполнения. В 1-м комплексе больше внимания уделяется типам дыхания – успокаивающе-восстанавливающему и очистительному (упражнения выполняются без особого напряжения мышц). 2-й комплекс направлен на укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и лёгких с увеличением тонуса определённых групп мышц. 3-й комплекс, в основном, направлен на укрепление мышечного тонуса всей дыхательной системы. Комплексы необходимо чередовать в течение одной или двух недель, т. е. каждый проводить по 2-3 дня (при разучивании каждого комплекса количество дней можно увеличивать). Можно варьировать комплексы. Например, использовать весь комплекс, но с меньшей дозировкой в упражнениях, или проводить 3-4 упражнения из разных комплексов, но с охранением дозировок.

2. Комплексы можно использовать в работе с детьми разного возраста, но начинать необходимо с упрощённой формы выполнения с постепенным усложнением и с меньшей дозировкой по времени. Дети одного возраста развиваются по-разному, поэтому каждому ребёнку нужно показать точную технику выполнения дыхательного упражнения и строить работу в зависимости от индивидуальных возможностей воспитанников.

3. Дыхательные упражнения «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Ветер», «Радуга, обними меня» - полезны для восстановления функции дыхания после любой физической нагрузки.

### СВЕТОВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

1. Общие световоздушные ванны проводят на открытом воздухе, на площадке, защищенной от прямых солнечных лучей (экран из картона, фанеры, под тенью верхушек деревьев и кустов, на веранде).

2. Местные - в различных режимных моментах (утренняя гимнастика, физкультура и т.п.).

3. Время проведения, начиная с 5-ти минут и постепенно увеличивая до 30 - 40 минут. *Особенности методики проведения.* Общие световоздушные ванны начинают в кружевной тени деревьев при температуре 20-21 С°.

*Показания:* Световоздушные ванны могут принимать практически здоровые дети и ослабленные дети после перенесенных заболеваний. Детям с задержкой роста и развития приём световоздушных ванн показан особо! Целесообразно проводить световоздушные ванны в период с 9.00 до 11.00 часов.

*Противопоказания:* Острые инфекционные заболевания.

## СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход.

Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно: - в младших группах до 20-25 мин. - в старших группах до 30-40 мин.

Солнечные ванны лучше принимать с 10.00 до 11.00 и с 15 до 16. Начинать надо после еды, чтобы прошло не меньше полутора часа, и до начала еды за полчаса. Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыться, дать воды.

## ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ

Ребёнок должен:

- Открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладонки и умыться лицо.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание. Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д

## ПРИЧЕСЫВАНИЕ ВОЛОС

У каждого ребенка должна быть индивидуальная расческа с редкими тупыми зубьями и специальное место для ее хранения. На расческе должна быть специальная метка. Расчесывать волосы нужно утром, после умывания, перед едой, после сна и прогулки. Получается не менее 5-6 раз в день. Ребенок делает это сам, стоя перед зеркалом. После того, как ребенок причешется сам, его может осторожно причесать воспитатель.

Расчески моют еженедельно проточной горячей водой после предварительного замачивания в мыльно-содовом растворе.

Расческу меняют 3-4 раза в год (рекомендация родителям).

## КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

1. Вода для питья должна соответствовать и Техническому регламенту Евразийского экономического союза ТР ЕАЭС 044/2017 и Техническому регламенту Таможенного союза ТР ТС 022/2011 (п. 8.4.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
2. Вода бесплатна для родителей. Обеспечить детей питьевой водой – обязанность образовательной организации (подп. 8.4.1 п. 8.4 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
3. Питьевой режим обеспечивается по желанию детей в течение дня. У детей имеется свободный доступ к питьевой воде. Местами раздачи воды являются

игровые комнаты, могут быть тентовые навесы на территории групповой площадки (п. 3.1.11 СП 2.4.3648-20)

4. Способ организации питьевого режима в ГБДОУ №63 - кипяченая вода, которая кипятится заранее и охлаждается на пищеблоке. Смена воды осуществляется каждые три часа. *пп. 8.4.1 – 8.4.6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, п. 2.6.6 СП 2.4.3648-20, приложение 2 к МР 2.3.6.0233-21, табл. 6.20 СанПиН 1.2.3685-21*
5. В групповых помещениях используются стеклянные графины, чистые чашки по числу детей в группе (п. 8.4.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20). Графин с холодной кипяченой водой должен быть закрыт крышкой или марлей и иметь маркировку. Имеется два подноса: для чистой и грязной посуды (п. 8.4.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
6. Для организации питьевого режима на прогулке используются чайники, одноразовые стаканы. (п. 2.6.6 СП 2.4.3648-20). Чайник должен быть закрыт крышкой и иметь маркировку. Для использованных одноразовых стаканов имеется мусорный мешок для использованной посуды (п. 8.4.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
7. Дети пьют по желанию и по мере необходимости
8. За необходимостью выдачи питьевой воды каждому ребенку и правильности пользования стаканами следит воспитатель группы.
9. Нельзя давать детям чай, компот или соки вместо воды – это третьи блюда (табл. 1 прил. 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

### МЫТЬЕ НОГ ЛЕТОМ

Процедура проводится ежедневно после дневной прогулки.

Место проведения: ванная комната.

Последовательность проведения:

- Дети садятся на скамейку/стул
- Снимают обувь и носки (гольфы, колготки), ставят ноги в поддон для мытья
  - Помощник воспитателя моет ноги по очереди каждому ребенку с мылом и индивидуальной мочалкой из х/б ткани (одноразовой), смывает проточной водой комнатной температуры (18-20С). Мочалки х/б для мытья ног (число мочалок соответствует количеству детей в группе) после пользования выбрасываются.
- Далее ребенок переходит на резиновый коврик
- Воспитатель, помощник воспитателя вытирают ребенку ноги насухо индивидуальным/одноразовым полотенцем для ног.
  - Дети надевают чистые носки и обувь.

*Инвентарь:*

1. Резиновый коврик<sup>3</sup> для ног - 2 шт.

2. Ветошь или одноразовые полотенца для мытья ног

5. Полотенца для вытирания ног одноразовые

**ЗАПРЕЩЕНО:** Оставлять детей без присмотра. Процедуру проводить под постоянным контролем взрослых.

---

<sup>3</sup> возможно использовать вместо резинового коврика деревянные решетки