

Российская Федерация  
Свердловская область  
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 11 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по физическому развитию детей

---

623950, Свердловская область, г. Тавда, ул. 9 Января, д. 58, телефон 8 (34360) 5-39-24;

E-mail: d-garden11@mail.ru

ИНН 6634008868 / КПП 667601001 / ОГРН 1036602121038

Принято решением  
педагогического совета  
протокол № 3 от 28 мая 2025г.

Утверждено  
приказом заведующего  
МКДОУ детский сад №11  
от 28 мая 2025г. № 40

Программа летней оздоровительной работы на 2025 год  
«Лето с уткой Русей»



Тавда, 2025г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. Целевой</b>		
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации программы летней оздоровительной работы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к организации оздоровительной работы	5
1.1.3.	Создание условий к организации летней оздоровительной работы	6
1.2	Планируемые результаты	7
<b>РАЗДЕЛ 2. Содержательный</b>		
2.1.	Реализация задач, представленная в 5 образовательных областях	8
2.1.1.	Формы и методы летней оздоровительной работы	10
2.1.2.	Формы и условия организации летней оздоровительной работы	12
2.2.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	14
2.3.	Технологии оздоровления детей	15
<b>РАЗДЕЛ 3. Организационный</b>		
3.1.	Режим дня	15
3.1.1.	Модель организации летнего оздоровительного периода	16
3.1.2.	Комплексно-тематическое планирование	20
3.1.3.	Двигательный режим	22
3.1.4.	Режим закаливания	23
	Список литературы	25

## РАЗДЕЛ 1. Целевой

### 1.1. Пояснительная записка

Лето - благоприятная пора для оздоровления, так как в это время можно отдохнуть, набраться сил и укрепить иммунную систему. Растущий и развивающийся организм ребенка очень чувствителен к воздействию различных факторов окружающей среды.

Организация летней оздоровительной работы в дошкольном учреждении, предоставляет широкие возможности для укрепления физического и психического здоровья воспитанников, развития у них познавательного интереса, а также повышения компетентности родителей в области организации летнего отдыха детей. Именно в летний период дети получают максимум впечатлений, удовольствия и радости от общения со сверстниками и новых открытий. Лето, дает возможность не только оздоровить детей, но и познать цветущий мир растений, разнообразный мир насекомых, который так и манит наблюдать за ними! Это не только прекрасный сезон для общения детей с природой, но и закрепление правил безопасного поведения, гуманного и бережного взаимодействия с природой.

Вместе с тем, чем больше времени проводят воспитанники на улице, тем больше внимания взрослые должны уделять организации деятельности детей в летний период. Грамотное решение этих вопросов позволит избежать неприятностей и обеспечить эмоционально насыщенную жизнь всем участникам образовательного процесса. Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций. Летний период благоприятная пора для совершенствования защитных реакций организма ребенка, больше возможностей предоставлено для закаливания.

В этот период продолжается систематическая и планомерная работа по разделам программы. Все виды деятельности переносятся на воздух, с учетом распорядка дня. Приоритетными направлениями дошкольного учреждения в летний оздоровительный период являются: физкультурно-оздоровительная работа, экологическое воспитание, игровая, музыкальная, театрализованная, изобразительная деятельность.

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

1. Образовательная программа дошкольного образования МКДОУ детский сад №11 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей;

2. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573;

3.Федеральный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;

4.Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847).

5. Приказ «Об утверждении летней оздоровительной программы 2025 «Лето с уткой Русей» и организация работы сотрудников в летний» № 40 от 28.05.2025г.;

6. Приказ « Об организации профилактических мероприятий, направленных на обеспечение безопасности дорожного движения» №41 от 28.05.2025г.

7. Инструкции для сотрудников ДОУ:

«Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья воспитанников на прогулочных площадках, во время труда в цветнике, на участке»;

«Инструкция по оказанию первой помощи детям при отравлениях ядовитыми растениями и грибами, укусах насекомых, тепловом или солнечном ударах»;

«Инструкция по оказанию первой доврачебной помощи»;

«Инструкция по предупреждению детского дорожного травматизма»;

«Инструкция по обеспечению безопасности передвижения по дорогам организованных групп детей».

1.1.1. Цели и задачи реализации программы летней оздоровительной работы

Цель: созданию максимально эффективных условий, способствующих оздоровлению детского организма в летний период, а также эмоциональному, личностному, познавательному развитию.

Задачи:

1. Создать условия, для укрепления здоровья и физического развития детей, повышение эффективности закаливающих мероприятий, совершенствование индивидуального дифференцированного подхода в работе по физическому воспитанию.

2. Обеспечить условия охраны жизни и здоровья детей, предупреждения травматизма.

3. Способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни и навыкам безопасного поведения.

4. Развитие познавательной деятельности детей через поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;

5. Формирование у детей дошкольного возраста целостного взгляда на природу и место человека в ней, представлений о богатстве природного мира;

6. Воспитание личной ответственности и активной позиции, связанной с защитой и сохранением живой природы;

7. Содействие усвоению детьми нравственных правил и представлений о безопасном поведении в природе;

8. Использование экспериментальной деятельности для познания детьми объектов природы и их свойств и качеств;

9. Специальные формы организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива и ДОО в целом;

10. Учёт этнокультурной ситуации развития детей.

*Задачи работы с педагогами:*

1. Повышение компетентности педагогов в вопросах организации летней оздоровительной работы с детьми;

2. Обеспечение методического сопровождения для планирования и организации летнего отдыха детей;

3. Создание комфортных условий для оптимизации двигательной, познавательно-речевой, трудовой, интеллектуальной, художественно-эстетической и других видов деятельности каждого ребенка;

4. Организация здоровьесберегающего режима, обеспечение охраны жизни и здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма;

5. Реализация системы мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей, их нравственное воспитание, развитие любознательности и познавательной активности, речевое развитие, формирование культурно-гигиенических и трудовых навыков.

*Задачи работы с родителями:*

1. Повышение компетентности родителей в вопросах организации летнего отдыха.

2. Привлечение семей к участию в воспитательном процессе на основе педагогики сотрудничества.

1.1.2. Принципы и подходы к организации летней оздоровительной работы:

*Принципы* организации летней оздоровительной работы:

Комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий, а также их непрерывное проведение;

Использование немедикаментозных средств оздоровления;

Применение простых и доступных технологий оздоровления.

Формирование положительной мотивации у детей, медицинского персонала и педагогов к проведению профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;

Повышение эффективности системы оздоровительных мероприятий за счёт соблюдения санитарных правил и нормативов, оптимального двигательного режима и физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплового режима и водоснабжения;

Учёт возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей детей;

Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;  
 Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

Сотрудничество дошкольного учреждения с семьёй.

*Подходы* к организации летней оздоровительной работы:

Разнообразие видов детской деятельности. Это может быть игровая, коммуникативная, трудовая, познавательно-исследовательская, продуктивная, музыкально-художественная деятельность, чтение;

Максимальное пребывание детей на открытом воздухе. В режиме дня предусматривается соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха;

Использование всех организованных форм деятельности по физическому развитию детей. Это подвижные игры, спортивные упражнения с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту;

Использование закаливания. Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используются дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья. ответственность сотрудников ДООУ за охрану и укрепление здоровья воспитанников;

### 1.1.3. Создание условий к организации летней оздоровительной работе

	Направления работы	Условия реализации работы	Ответственные
Санитарно - гигиенические условия	Организация питьевого режима	Наличие индивидуальных кружек, емкости для охлажденной кипяченой воды.	Воспитатели Медицинский работник Помощник воспитателя
	Организация закаливающих процедур	Наличие индивидуальных полотенец для рук и ног	Воспитатели медицинский работник
Условия для физического развития	Организация безопасных условий пребывания детей в ДООУ	Наличие аптечки первой помощи, исправного оборудования на прогулочных площадках.	Медицинский работник Заведующий по АХЧ
	Формирование основ безопасного поведения и привычки к ЗОЖ	Наличие дидактического материала для работы по ПДД, ЗОЖ, ОБЖ	Старший воспитатель Воспитатели

	Организация двигательного режима	Наличие физкультурного оборудования.	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
	Индивидуальная работа по развитию движений.	Организация спортивных праздников досугов, пеших походов	
Условия для познавательного развития	Организация познавательных тематических досугов Разработка сценариев	Подготовка атрибутов и костюмов. Наличие дидактических игр и пособий.	Воспитатели
	Организация прогулок, пеших прогулок		Воспитатели
Условия для экологического развития	Организация экспериментальной деятельности	Наличие оборудования для проведения экспериментов	Воспитатели
	Организация совместной деятельности по ознакомлению с миром природы  Проведение целевых экскурсий и прогулок	Наличие календаря природы, пособий и картин по ознакомлению с природой, дидактических игр с экологической направленностью	Воспитатели
	Организация изобразительной деятельности	Наличие изобразительных средств и оборудования. Организация конкурсов, выставок внутри детского сада, игр с песком и водой.	Воспитатели
Условия для организации трудовой деятельности	Труд в природе	Наличие оборудования для труда, клумб, уголков природы в каждой группе	Воспитатели
	Ручной труд	Наличие изобразительных средств, природного материала, нетрадиционного материала.	Воспитатели

## 1.2. Планируемые результаты:

- обогащение воспитанников новыми знаниями, яркими впечатлениями;
- снижение количества дней, пропущенных ребенком по болезни (количества случаев простудных заболеваний; средней продолжительности болезни одним ребенком при простудных заболеваниях);

- эмоционально-насыщенное, содержательное проживание ребенка в детском саду;
- удовлетворенность естественной потребности в движении, развивающейся в двигательном творчестве;
- активность, инициативность детей в общении;
- приобретение опыта нравственно-эстетического восприятия мира, проживания событий, ситуаций;
- наличие интереса к миру природы, любознательность, проявление гуманных способов взаимодействия с природным миром;
- проявление творческих способностей в различных видах детской деятельности;
- рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.

## **РАЗДЕЛ 2. Содержательный**

### **2.1. Реализация задач, представленная в 5 образовательных областях**

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

- укрепить здоровье детей путем повышения адаптационных возможностей организма, развивать двигательные и психические способности, способствовать формированию положительного эмоционального состояния;
- повысить работоспособность детского организма через различные формы закаливания;
- сформировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;
- создать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребенка;
- всесторонне совершенствовать физические функции организма;
- способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма.

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

-закрепить и углубить музыкальные впечатления, полученные в течение года;

-поддержать инициативу детей в импровизации;

-активизировать воображение, инициативу, творчество ребенка;

-развить основы музыкально-театральной культуры, духовно обогатить детей положительными эмоциями;

-совершенствовать исполнительские умения детей в создании художественного образа, используя для этой цели игровые, песенные и танцевальные импровизации;

-продолжать развивать коммуникативные навыки в различных ситуациях общения: со сверстниками, педагогами, родителями и другими людьми;

-приобщать детей к наблюдению за действительностью, развивать умение видеть мир глазами творца-художника;

-предоставить свободу в отражении — доступными для ребенка художественными средствами — своего видения мира;

-развивать умения передавать настроение, состояние, отношение к изображаемому, экспериментировать с различными видами и способами изображения;

-создавать максимальную свободу для проявления инициативы и необходимое для этого физическое и психологическое пространство.

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

-удовлетворять детскую любознательность, не подавляя при этом интереса к узнаванию природы, формировать необходимые для разностороннего развития ребенка представления о ней, прививать навыки активности и самостоятельности мышления;

-развивать навыки общения со сверстниками, взрослыми и окружающей природой;

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

***Образовательная область «Речевое развитие»:***

-обогащать активный словарь воспитанников;

-продолжать развивать речевое творчество;

-продолжать знакомить детей с книжной культурой, детской литературой.

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

-совершенствовать игровую деятельность воспитанников;

-приобщать к элементарным общепринятым нормам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми;

-продолжать работу по формированию гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств;

-развивать трудовую деятельность, воспитывать ценностное отношение к собственному труду, труду других людей, его результатам;

-сформировать представление об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них.

### **2.1.1. Формы и методы оздоровительной работы**

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

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

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

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

Виды игр:

-сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа);

-несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания;

-дворовые;

-народные;

-с элементами спорта (бадминтон, футбол, пионербол).

Подвижные игры проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность игр для детей младшего дошкольного возраста 15 минут, старшего – 20 минут.

**4. Двигательные разминки** (физминутки, динамические паузы).

Их выбор зависит от интенсивности и вида предыдущей деятельности. Проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции.

Продолжительность:

младшая группа – 6 минут; средняя группа — 8 минут;

старшая группа – 10 минут;

подготовительная группа- 12 минут.

**Варианты:**

-упражнения на развитие мелкой моторики;

-ритмические движения;

-упражнения на внимание и координацию движений;

-упражнения в равновесии;

-упражнения для активизации работы глазных яблок.

-упражнения в равновесии;

-корректирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей);

-упражнения на формирование правильной осанки;

-упражнения на формирование свода стопы

**1. Элементы видов спорта, спортивные упражнения.**

Способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей.

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

Проводятся на воздухе, на игровой или спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции.

Продолжительность:

средняя группа - 10 минут; старшая-15, подготовительная- 20.

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

Разминка после сна проводится с использованием различных упражнений:

-с предметами и без предметов;

-на формирование правильной осанки;

-на формирование свода стопы;

-имитационного характера;

-сюжетные или игровые;

-с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер);

-на развитие мелкой моторики;

-на координацию движений;

-в равновесии

-на развитие мелкой моторики;

-на координацию движений;

-в равновесии.

Место проведения – спальная комната.

Гимнастика пробуждения для всех возрастных групп продолжительностью: 3—5 минут.

Гимнастика после дневного сна для всех возрастных групп: 7— 10 минут.

### **3. Индивидуальная работа в режиме дня**

Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал в процессе НОД, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки. Проводится на воздухе в часы наименьшей инсоляции. Время устанавливается индивидуально.

### **4. Закаливающие мероприятия**

Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:

- элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, обтирание, полоскание зева, обливание ног, занятия в плескательном бассейне);

- закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями);

- специальные водные, солнечные процедуры.

## **2.1.2. Формы и условия организации оздоровительной работы**

Формы работы	Условия организации			
	Место проведения	Время	Продолжительность по группам (мин.)	Ответственные
Утренняя гимнастика	на воздухе	ежедневно	младшая – 6 мин., средняя – 8 мин., старшая -10 мин., подготовительная-12мин.	воспитатели инструктор ФК
Занятия по физической культуре	на воздухе	3 раза в неделю в часы наименьшей инсоляции	2 младшая – 15 мин., средняя – 20 мин., старшая – 25 мин., подготовительная - 30 мин.	воспитатели инструктор ФК
Подвижные игры: сюжетные, не сюжетные элементами соревнований; дворовые, народные, спортивные и т.д.	на воздухе	ежедневно в часы наименьшей инсоляции	для всех возрастных групп – 10 – 20 мин.	воспитатели инструктор ФК

Двигательные разминки: упражнения на развитие мелкой моторики, упражнения в равновесии, упражнения для активизации работы глазных мышц, гимнастика расслабления, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на формирование свода стопы	на воздухе	ежедневно в часы наименьшей инсоляции	младшие – 6 мин., средняя -8 мин., старшая -10 мин., подготовительная - 10 мин.	воспитатели инструктор ФК
Элементы видов спорта, спортивные упражнения	на воздухе	ежедневно в часы наименьшей инсоляции	средняя – 10 мин., старшая – 12 мин., подготовительная – 15мин.	воспитатели инструктор ФК
Гимнастика пробуждения: гимнастика сюжетно – игрового характера	спальная комната	ежедневно после дневного сна	для всех возрастных групп -3-5 мин.	воспитатели
Закаливающие мероприятия: умывание прохладной водой, босохождение, солнечные и воздушные ванны	с учетом специфики закаливающего мероприятия	по плану в зависимости от характера закаливающего мероприятия	согласно требованиям действующего СанПиНа	воспитатели
Индивидуальная работа в режиме дня	с учетом специфики индивидуальной работы	ежедневно	3 – 7 мин.	воспитатели
Праздники, досуги, развлечения	на воздухе	1 раз в неделю	не более 30 мин	воспитатели инструктор ФК, специалисты
Включение в меню витаминных напитков, фруктов, свежих овощей				

## **2.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

### ***Задачи:***

-обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

-оказания помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития;

-обеспечить открытость дошкольного образования;

-создать условия для участия родителей (законных представителей) в обеспечении образовательной деятельности;

-поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

### ***Принципы взаимодействия с семьёй:***

-личносно – развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей, законных представителей, педагогических и иных работников Организации) и детей;

-сотрудничество Организации с семьёй;

-приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства,

-учет этнокультурной ситуации развития детей;

-уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

-поддержка родителей (законных представителей), воспитание детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семьи в непосредственно образовательную деятельность;

-взаимодействия с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственное вовлечение их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи;

-консультативной поддержки родителей (законных представителей) по вопросам образования и охраны здоровья детей, в том числе инклюзивного образования;

-уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях.

### **Направления взаимодействия с семьёй:**

1. Изучение особенностей семей воспитанников и семейного воспитания (анкеты, тесты беседы, встречи и т.д.).

2. Повышение нормативно-правовой культуры родителей (изучение документов о правах ребёнка, СанПиНа, ФГОС и т.д.);

3. Повышение компетентности родителей в вопросах воспитания и обучения детей (методы, формы, дифференцированные консультации, конференции, дни открытых дверей, открытые мероприятия);

4. Информирование родителей о процессе воспитания и обучения ребёнка (консультации);

5. Включение родителей в непосредственную образовательную деятельность (проекты, совместные походы и т.д.)

### 2.3. Технологии оздоровления детей

Технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников;

- динамические паузы (физкультминутки, включающие пальчиковую, дыхательную, гимнастику для глаз и артикуляционную гимнастику);

- спортивные и подвижные игры;

- тренажеры, контрастная дорожка. технологии обучения ЗОЖ:

- физкультурные занятия;

- гимнастика после сна;

- точечный массаж;

- спортивные праздники, развлечения;

- СМИ (ситуативные малые игры - подражательная ролевая имитационная игра);

- день здоровья.

Технологии музыкального воздействия:

- музыкотерапия;

- сказкотерапия.

Методы закаливания:

- умывание прохладной водой после дневного сна;

- упражнения в плескательном бассейне;

- обливание ног;

- хождение босиком;

- воздушные ванны;

- солнечные ванны.

## РАЗДЕЛ 3. Организационный

### 3.1. Режим дня

Деятельность	ВРЕМЯ по группам				
	1 младшая группа	2 младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
прием детей на улице, осмотр	7.30-8.20	7.30-8.20	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30
утренняя гимнастика на улице	8.20-8.26	8.20-8.30	8.30-8.40	8.30-8.40	8.30-8.40
возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак	8.26-9.10	8.30-9.10	8.40-9.10	8.40-9.10	8.40-9.10
подготовка к прогулке, выход	9.10-9.30	9.10-9.20	9.10-9.20	9.10-9.20	9.10-9.20

на прогулку					
образовательная нагрузка во время прогулки	9.30-9.40	9.20-9.35	9.20-9.40	9.20-9.45	9.20-9.50
активное бодрствование детей (подвижные игры)	9.40-9.50	9.35-10.00	9.40 - 10.00	9.40-10.00	9.50-10.10
самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми (наблюдения, игры, воздушные и солнечные процедуры)	9.50-11.20	10.00-11.20	10.00-12.00	10.00-12.10	10.10-12.10
возвращение с прогулки, водные процедуры	11.20 -12.00	11.20-12.00	12.00-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30
подготовка к обеду, обед	12.00-12.40	12.00-12.30	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00
подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.40-15.40	12.30-15.45	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
полдник	15.40-16.10	15.45-16.05	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
подготовка к прогулке, активное бодрствование во время прогулки (подвижные игры, предметная деятельность и др.)	16.10-16.50	16.05-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
самостоятельная деятельность детей на прогулке, уход домой	16.50-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00

### 3.1.1. Модель организации летней оздоровительной работы

№п\п	Содержание работы	Сроки	Ответственные
<b>Организационная работа</b>			
1.	Подготовка материально-технической базы деятельности ДОУ к летнему оздоровительному периоду, локально-нормативных документов	Май	Заведующий, ст. воспитатель, медицинский работник (по согласованию), воспитатели, заведующий по АХЧ
2.	Перевод ДОУ на летний режим работы: - утренний приём детей и проведение утренней гимнастики на свежем воздухе; - увеличение длительности пребывания детей на свежем воздухе в течение дня; - удлинение дневного сна; - соблюдение питьевого режима; - максимальное введение в рацион питания свежих фруктов, соков, овощей, зелени, витаминизация.	1 июня	Заведующий, воспитатели, медицинский работник (по согласованию)
3.	Пополнить информационные уголки для родителей материалами по вопросам	1-15 июня	Воспитатели, медицинский

	оздоровления, закаливания, питания детей и профилактики заболеваний в летний период		работник
<b>Воспитательно-образовательная работа с детьми</b>			
1.	- Одно занятие художественно-эстетического, или физического направления в день; - организованная деятельность с детьми художественно-эстетического направления; - ежедневная организация познавательно-исследовательской деятельности с детьми; - чтение художественной литературы перед сном и на прогулке; - 1 раз в неделю конструктивно-модельная деятельность.	В течение всего периода	Воспитатели Специалисты
2.	Организация и проведение развлечений, бесед, экскурсий, спортивных и музыкальных досугов (согласно плану мероприятий на ЛОП).	Каждая пятница	Воспитатели Специалисты
3.	Игровая деятельность (ежедневно).	Ежедневно	Воспитатели
4.	Работа с детьми по предупреждению бытового и дорожного травматизма (беседы, развлечения, игры по ознакомлению с ПДД, экскурсии)	Ежедневно	Воспитатели
5.	Экскурсии и целевые прогулки с детьми за территорию детского сада	В течение всего периода	Воспитатели
6.	Экологическое воспитание детей (беседы, прогулки, экскурсии, наблюдения, эксперименты с живой и неживой природой)	В течение всего периода	Воспитатели
7.	Трудовое воспитание детей (дежурство по столовой, уход за растениями, труд на участке, на огороде, в цветнике, сбор природного материала)	В течение всего периода	Воспитатели
<b>Оздоровительная работа с детьми</b>			
1.	Максимальное пребывание детей на свежем воздухе (утренний прием, гимнастика, прогулки, развлечения, физкультура на свежем воздухе)	В течение всего периода	Воспитатели
2.	Осуществление различных закаливающих мероприятий в течение дня (воздушные, солнечные ванны, умывание холодной водой, обтирание, корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия, сколиоза, развитие координации движений)	В течение всего периода	Медицинский работник воспитатели
3.	Включение в меню свежих овощей, фруктов, соков; рыбы, молочных продуктов.	В течение всего периода	Медицинский работник (по согласованию) кладовщик
4.	Создание условий для повышения двигательной активности детей на свежем воздухе (спортивные	В течение всего периода	Воспитатели инструктор

	игры и упражнения, соревнования и др.)		по ФК
<b>Профилактическая работа с детьми</b>			
1.	Инструктаж с сотрудниками ДОУ: - по организации охраны жизни и здоровья детей; - пожарной безопасности; - по профилактике и предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма; - предупреждение отравлений ядовитыми растениями и грибами.	июнь	Заведующий, медицинский работник (по согласованию), старший воспитатель, специалист по охране труда
2.	Инструктаж сотрудников по охране труда и выполнению требований на рабочем месте	июнь	специалист по охране труда
3.	Инструктаж по оказанию первой доврачебной помощи при солнечном и тепловом ударе; профилактике пищевых отравлений и кишечных инфекций.	июнь	медицинский работник
4.	Оформление информационных стендов: «Кишечная инфекция»; «Клещевой энцефалит»; «Овощи, фрукты. Витамины».	В течение всего периода	медицинский работник, воспитатели
5.	Проведение инструктажа по безопасности жизнедеятельности с воспитанниками	В течение всего периода	Воспитатели
<b>Работа с родителями воспитанников</b>			
1.	Оформление стендовой информации для родителей (режим дня, занятия, рекомендации по организации совместной работы семьи и ДОУ в летний период).	июнь	воспитатели
2.	Оформление папок-передвижек: - организация закаливающих процедур; - профилактика кишечных инфекций; - витаминное лето; - опасные насекомые.	В течение всего периода	медицинский работник (по согласованию), воспитатели
3.	Консультации для родителей вновь поступивших детей «Адаптация детей к условиям детского сада»	В течение всего периода	Старший воспитатель, воспитатели группы
4.	Взаимодействие с родителями в проведении летней оздоровительной работы: участие родителей в проведении летних развлечений, праздников, конкурсов.	В течение всего периода	воспитатели
<b>Контроль и руководство оздоровительной работой</b>			
1.	Выполнение инструктажей по охране жизни и здоровья детей, противопожарной безопасности, профилактике дорожно-транспортного травматизма.	В течение всего периода	Заведующий специалист по охране труда
2.	Организация питания (витаминизация, контроль калорийности пищи, документация по питанию) и питьевого режима.	В течение всего периода	Заведующий
3.	Соблюдение режима дня в летний период	В течение всего периода	Старший

		периода	воспитатель, медицинский работник, воспитатели
4.	Закаливание. Проведение спортивных игр и развлечений. Организация сна, прогулок.	В течение всего периода	Заведующий, старший воспитатель, медицинский работник (по согласованию)
5.	Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных видов движений на прогулке.	В течение всего периода	воспитатель
6.	Организация и интеграция различных видов деятельности	В течение всего периода	воспитатель
7.	Ведение документации	В течение всего периода	Заведующий, старший воспитатель
8.	Работа с родителями: - родительские собрания; - консультации; - оформление стендовых материалов; - посещение семей (по необходимости).	В течение всего периода	Заведующий, старший воспитатель, воспитатели
<b>Методическая работа</b>			
1.	Написание программы летней оздоровительной работы. Обсуждение его на педагогическом совете	май	Старший воспитатель, воспитатели
2.	Издание приказа по работе ДОУ в летний период	До 31 мая	Заведующий
3.	Консультации для воспитателей: «Организация активного отдыха в летний период»; «Подвижные игры на участке летом»; «Оздоровление детей летом»; «Экологическое воспитание детей летом»; «Безопасность детей на дорогах, предупреждение ДДТТ».	июнь	Старший воспитатель, специалисты, специалист по охране труда
4.	Совещание при заведующем: «Особенности организации работы ДОУ в летний период». Педагогический совет: «Анализ летней оздоровительной работы. Утверждение рабочих программ, программ дополнительной образовательной деятельности, планов педагогов. Готовность ДОУ на 2026-2026 учебный год».	Каждую пятницу  29 августа	Заведующий, старший воспитатель, воспитатели, специалисты
5.	Помощь воспитателям в разработке и составлении рабочих программ по возрастным группам и программ дополнительной образовательной деятельности	В течение всего периода	Старший воспитатель
6.	Индивидуальная работа с воспитателями (по	В течение всего	Старший

	апросам)	периода	воспитатель
<b>Административно-хозяйственная работа</b>			
1.	Приказ об охране жизни и здоровья детей и познакомить с ними всех сотрудников ДОУ	До 31 мая	Заведующий
2.	Организация закаливания детей в условиях ДОУ	май	Медицинский работник
3.	Инструктаж с сотрудниками ДОУ: - по организации охраны жизни и здоровья детей; - предупреждению детского травматизма; - предупреждение отравлений ядовитыми растениями и грибами; - по организации праздников развлечений	июнь	Заведующий специалист по охране труда
4.	Уборка, озеленение территории детского сада	В течение всего периода	Заместитель заведующего по АХЧ, уборщик территории
5.	Подготовка территории и помещений детского сада к началу учебного года	Май-июль	Заведующий, коллектив ДОУ

### 3.1.2. Комплексно-тематическое планирование

<b>Примерное содержание образовательной деятельности</b>
<b>2 – 11 июня «Собираемся в поход»</b> <i>Точка удивления: «Что нам нужно для похода?»</i>
<b>Формы работы</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство с туристическим снаряжением;</li> <li>- Практические занятия «Собираемся в поход», «Собери рюкзак», «Продукты: что взять?»;</li> <li>- Решение проблемных ситуаций;</li> <li>- Чтение художественной и познавательной литературы;</li> <li>- Спортивные и подвижные игры.</li> </ul>
<b>Итоговые мероприятия:</b> пешие походы Разработка пеших маршрутов
<b>Календарные праздники: 12 июня «День России»</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровое пособие «Путешествие утки Руси»;</li> <li>- Беседы: «Мы — Россияне», «Москва – столица нашей Родины», «Где я бывал», «Россия – Родина моя»;</li> <li>- Рассматривание государственных символов России;</li> <li>- Рисование «Моя Россия», «Где бы я хотел побывать»;</li> <li>- Книги для чтения и рассматривания: В. Жуковский: «Родного неба милый свет», К. Ушинский: «Наше Отечество» (отрывок), М. Исаковский: «Поезжай за моря, океаны...», З. Александрова: «Родина», А Прокофьев: «Родина», С. Есенин: «Гой ты, Русь моя родная...» (отрывок), «Вот какой рассеянный» С. Маршак, «Багаж» С. Маршак, «Илья Муромец и Соловей – разбойник», «Моя страна» В. Лебедев-Кумач, «Родина» З. Александрова;</li> <li>- Рассматривание иллюстраций, альбомов: «Россия – родина моя», «Москва» и т.д.;</li> </ul>
Выставка детско-родительского рисунка «Россия – Родина моя!»
<b>16-27 июня «Расскажем Русе о растениях родного края»</b> <i>Точка удивления: Как определить, какое растение мы увидели?</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Познавательные и эвристические беседы;</li> </ul>

- игровой комплект «Путешествие с уткой Русей»
- природоохранные акции;
- дидактические и словесные игры;
- наблюдения;
- трудовая деятельность в природе;
- моделирование, конструирование;
- коллекционирование;
- чтение художественной литературы;
- слушание музыкальных произведений;
- продуктивная деятельность;
- игровая деятельность;
- экскурсии;
- детско-родительские проекты.

**Итоговое мероприятие:** круиз – игра «Путешествие в мир растений»  
Разработка экологической тропы, гербарий (цветов, листьев, трав и т.д.)

30 июня -11 июля «Загадочный мир насекомых»  
*Точка удивления:* «Чем полезны насекомые?»

#### **Формы работы**

- Беседы о насекомых;
- наблюдение за насекомыми на участке детского сада и за его пределами;
- опытно-поисковая деятельность на участке и за ее пределами;
- решение проблемных ситуаций;
- чтение художественной и познавательной литературы о насекомых;
- сочинение стихов и сказок о насекомых;
- конструирование насекомых способом оригами;
- рисование насекомых и оформление альбома о насекомых;
- лепка «Эти загадочные насекомые»;
- дидактические игры;
- подвижные игры;
- игры-перевоплощения;
- игры-инсценировка;
- слушание музыкальных произведений о насекомых;
- конкурс знатоков о насекомых;
- создание семейного информационного листа «Насекомые нашего края»

**Итоговое мероприятие:** развлечение «В гости к пчелке Майе», коллекция насекомых

**14 – 25 июля «Животные нашего края»**  
*Точка удивления:* Кто живет в нашем лесу?

#### **Формы работы**

- Беседы о животных;
- игровой комплект «Путешествие с уткой Русей»;
- поисковая деятельность;
- решение проблемных ситуаций;
- чтение художественной и познавательной литературы о животных;
- конструирование насекомых способом оригами;
- рисование животных и оформление альбомов;
- лепка;
- дидактические игры;
- подвижные игры;

- игры-перевоплощения;
- игры-инсценировка;
- слушание музыкальных произведений;
- создание «Красная книга Урала»

28 – 31 июля «Русины задачи» (квесты, походы, развлечения)

### 3.1.3. Двигательный режим

Формы работы	Возрастные группы, продолжительность				
	гр. раннего возраста	младшая	средняя	старшая	подготовит возраст
Подвижные игры во время утр. приема детей	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6мин.	Ежедневно 5-6мин.	Ежедневно 6-7мин.	Ежедневно 8мин.	Ежедневно 10 мин
Занятия физической культурой	3 раза в нед по 10 мин.	3 раза в нед по 15 мин.	3 раза в неделю по 20 мин	3 раза в нед по 25 мин.	3 раза в нед по 30 мин.
Музыкально-ритмические движения	На муз.разв. 5 мин.	На муз.разв. 5-6 мин.	На муз.разв. 6-8 мин.	На муз.разв. 10-12 мин.	На муз.разв. 12-15мин.
Подвижные игры на прогулке: Днем Вечером	Ежедневно 10-12 мин. 5-6 мин.	Ежедневно 10-12 мин. 6-8 мин.	Ежедневно 10 мин. 6-8 мин.	Ежедневно 10-12 мин. 10-12 мин.	Ежедневно 12-15 мин. 10-12 мин
Сюжетные игры ежедневно: До завтрака Днем Вечером	5-6 мин. по 10 мин. 6-8 мин.	8-10 мин. по15 мин. 8-10 мин.	8-10 мин. по 20 мин. 10 мин.	10-12 мин. по 30 мин. 15 мин.	15 мин. по 40 мин. 15 мин.
Спортивные игры и упражнения на прогулке ежедневно	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.
Индивидуальная работа по физкультуре на прогулке ежедневно	20мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.

Спортивные досуги и праздники (1 раз в месяц)	10мин.	20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	35-40 мин.
Воздушные ванны в комплексе со спортивными упражнениями и обширным умыванием после сна Ежедневно	4-5 мин	7 мин.	6-8 мин.	8-12 мин.	8-12 мин.
	2-3 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10 мин.
Гимнастика после сна	3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Физкультминутки во время непосредственно образовательной деятельности	3-5 мин.	5 мин.	6 мин.	7 мин.	8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика ежедневно, сочетая упражнения по выбору воспитателя	Индив-но	Индив-но	Индив-но	Индив-но	Индив-но
Индивидуальная деятельность (в нед.)	40 мин.	50мин.	1 час	1ч.13мин.	1ч.38 мин.
Суммарная двигательная деятельность в течение дня	3час.20мин	4ч.10мин.	4ч.40мин.	6ч.05мин.	8ч.40сек.

#### 3.1.4. Режим закаливания:

1. Утренний прием детей на улице.
2. Утренняя гимнастика на свежем воздухе в теплый период времени.

3. Физминутки и динамические паузы во время занятий
4. Прогулки (утренняя, дневная, вечерняя).
5. Оптимальный двигательный режим.
6. Пребывание в групповом помещении в облегченной одежде детей.
7. Проветривание групповой и спальной комнат.
8. Гигиенические процедуры (умывание лица, шеи, рук до локтя).
9. Обливание кистей рук и ступней ног водой комнатной температуры.
10. Босохождение на носках.
11. Хожение по массажным коврикам.
12. Гимнастика пробуждения.
13. Дневной сон без маек.
14. Разминка после дневного сна.
15. Элементы самомассажа.
16. Солнечные и воздушные ванны.

## Список литературы

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

– М.: Мозаика – Синтез, 2010. – 128 с.

16. Полтавцева, Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве [Текст]: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2005 - 271 с.

17. Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст] / под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. - 3-е изд., исп. и доп. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 208 с.

18. Харченко, Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников [Текст] / Т.Е. Харченко. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010. – 96 с.

19. Чупахина, И.В., Лужаева, Е.З., Соколова, И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно – воспитательном процессе [Текст] / И.В. Чупахина, Е.З. Лужаева, И.Ю. Соколова. – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2004. – 400 с.

