



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 32 города Белово

Т.Г. Лесникова

Приказ № 58-08

« 05 » 20 19 г.

## План

### летней оздоровительной работы

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 32 «Родничок» города Белово»

2018-2019 учебный год

ПРИНЯТ

на педагогическом совете МБДОУ  
детский сад № 32 города Белово

Протокол № 5

« 31 » 05 20 19 г.

**Цель:** создание максимально эффективных условий, способствующих оздоровлению детского организма в летний период, творческому, личностному, познавательному развитию ребенка.

**Задачи:**

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма;
2. Реализовать систему мероприятий, направленную на физическое развитие и оздоровление детей, развитие их самостоятельности, инициативности, любознательности, формирование привычки к здоровому образу жизни, навыков безопасного поведения;
3. Осуществлять педагогическое и санитарное просвещение родителей (законных представителей) по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.
4. Продолжать работу по улучшению пространственного окружения прогулочных участков ДОУ.

**Задачи работы с детьми:**

**Образовательная область «Физическое развитие»:**

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

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

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

**Образовательная область «Познавательное развитие»:**

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

- ✓ Развивать навыки общения со сверстниками, взрослыми и окружающей природой.
- ✓ Обеспечить широкие возможности для использования всех пяти органов чувств: видеть, слышать, трогать руками, пробовать на вкус, чувствовать различные элементы окружающего мира.

**Образовательная область «Речевое развитие»:**

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

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

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

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ	ДАТА	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
<b>1. ПРЕДВАРИТЕЛЬНО – ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>			
1.1.	Составление плана работы летней оздоровительной период	Май	Заведующий Лесникова Т.Г.
1.2.	<b>Издание приказа:</b> 1. Об организации работы в летний период. 2. Об усилении персональной ответственности по охране жизни и здоровья детей в детском саду и на детских площадках 3. Об утверждении плана работы на летний оздоровительный период	Май	Заведующий Лесникова Т.Г.
1.3.	<b>Проведение инструктажа педагогов перед началом летнего периода:</b> - профилактика детского травматизма; - охрана жизни и здоровья детей в летний период; - организация и проведение походов и экскурсий за пределы детского сада; - организация и проведение спортивных и подвижных игр; - правила оказания первой помощи; - предупреждение отравления детей ядовитыми растениями и грибами; - охрана труда и выполнение требований техники безопасности на	Май	Заведующий Лесникова Т.Г. Старший воспитатель Штефырца А.Ю.

	рабочем месте; - оказание помощи при укусе насекомыми и т.п.		
1.4.	<b>Проведение инструктажа с воспитанниками:</b> - по предупреждению травматизма на прогулках; - соблюдение правил поведения в природе, на улице, во время выхода за территорию ДОУ.	Июнь-август	Воспитатели групп
1.5.	Проведение комиссией по охране труда обследования территории, здания, спортивного и игрового оборудования на игровых участках. Составление актов.	май	Завхоз Никитина В.И.
1.6.	Итоговый педсовет	Май	Заведующий Лесникова Т.Г. Старший воспитатель Штефырца А.Ю.
1.7.	Проведение смотра «Готовность групп и прогулочных участков к летнему оздоровительному периоду»	Май	Заведующий Лесникова Т.Г. Старший воспитатель Штефырца А.Ю.
<b>2. ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ</b>			
2.1.	Календарное планирование согласно методическим рекомендациям	Июнь - август	Воспитатели групп, специалисты
2.2.	Переход на летний режим пребывания детей на группах	с 01 июня по 31 августа	
2.3.	Организация и проведение спортивных и подвижных игр, развлечений, досугов	Июнь - август	
2.4.	Организация игровой деятельности детей: - сюжетно-ролевые игры; - театрализованные, игры - драматизации; - подвижные игры (различной подвижности); - дидактические, развивающие; - народные, хороводные, музыкальные; - с песком, водой; - игровые ситуации по ПДД.		
2.5.	Работа с детьми по ОБЖ, беседы, игры по ознакомлению с правилами дорожного движения		
2.6.	Экологическое воспитание детей: уроки		

	природолюбия, беседы, прогулки, экскурсии, наблюдения, опытно-экспериментальная деятельность, труд на огороде, цветнике		
	Познавательное-речевое развитие детей: беседы, дидактические игры, чтение художественной литературы, простейшее экспериментирование, наблюдение, экскурсии (тематическое планирование)		
	Развитие коммуникативных навыков, обеспечение положительного эмоционального настроения: беседы, игровые ситуации общения, сюжетно-ролевые игры (тематическое планирование)		
2.7.	Оформление родительских уголков по темам: «Чем занять ребенка летом» «Одежда ребёнка в летний период» «Улицы города» (о профилактике детского травматизма в летний период) «Как правильно организовать режим дня дома в жаркий период»		
2.8.	Адаптация вновь поступивших детей в ДОО (оформление соответствующих листов наблюдений, работа с родителями по соблюдению единых требований к ребёнку, сенсорно-моторная игровая деятельность)	Июль-август	Воспитатели 1 младшей группы, педагог-психолог Шмарихина Ю.В.
<b>3. ПРАЗДНИКИ И ДОСУГИ</b>			
3.1	Праздник «Мы живем в России»	Июнь	Музыкальный руководитель, воспитатели групп
3.2.	Развлечение «Лето красное пришло» (младшие группы)	Июнь	Музыкальный руководитель, воспитатели групп
3.3.	Спортивное развлечение «Веселые старты»	Июнь	Воспитатели групп
3.4.	Праздничное мероприятие «Праздник Чистюль»	Июль	Муз. руководитель, воспитатели групп
3.5.	Тематический досуг «Наша дружная семья»	Июль	Муз. руководитель, воспитатели групп, специалисты

3.6.	Досуговая игра-соревнование (эстафета) «На всех парусах»	Июля	Воспитатели групп
3.7.	Праздник День железнодорожника	Август	Музыкальный руководитель, воспитатели групп, специалисты
3.8.	Досуг по ПДД «Чтобы не случилось беды»	Август	Воспитатели групп
3.9.	Спортивное развлечение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Август	Воспитатели групп
<b>4. КОНКУРСЫ И ВЫСТАВКИ ДЕТСКИХ ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ В ДОУ</b>			
4.1.	Выставка рисунков «Лето, лето в красные краски одето»	Июнь	Воспитатели групп
4.3.	Выставка семейных работ «Лето красное пришло отдых, радость принесло»	Июль	Воспитатели групп
4.2.	Конкурс рисунков на асфальте «Мой любимый цветок»	Июль	воспитатели групп
4.4.	Фотовыставка «Мой любимый город»	Август	Воспитатели групп
<b>5. ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ</b>			
5.1.	Максимальное пребывание детей на свежем воздухе (утренний приём и гимнастика, прогулки, развлечения).	в течение ЛОП	Заведующий Лесникова Т.Г. Старший воспитатель Штефырца А.Ю. Кудряшова С.В., ст. медсестра воспитатели на группах
5.2.	Создание условий для двигательной активности детей за счёт организации различных видов детской деятельности на прогулке		
5.3.	Проведение закалывающих и профилактических мероприятий в течение дня (оздоровительный бег, воздушные и солнечные ванны, гигиеническое мытье ног, корригирующая гимнастика)		
5.4.	Совершенствование основных видов движений через подвижные игры с мячом, скакалкой, обручами.		
5.5.	Включение в меню свежих овощей, фруктов, соков при наличии финансирования	в течение ЛОП	Заведующий Лесникова Т.Г. Кудряшова С.В., ст. медсестра

5.6.	Организация питьевого режима. Наличие чайника, охлажденной кипячёной воды для соблюдения питьевого режим на прогулках	в течение ЛОП	Кудряшова С.В., ст. медсестра, младшие воспитатели
5.7.	<b>Беседы с детьми:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Болезни грязных рук»</li> <li>• «Ядовитые грибы и растения»</li> <li>• «Что можно и что нельзя»</li> <li>• ««Наш друг – светофор»</li> <li>• «Что такое огонь?»</li> <li>• «Правила поведения у водоема»</li> <li>• «Как уберечься от пагубного воздействия солнца»</li> <li>• «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»</li> </ul>	в течение ЛОП	Воспитатели групп
<b>6. КОНТРОЛЬ И РУКОВОДСТВО</b>			
6.1	Тематический контроль «Организация прогулок с элементами оздоровления»	Июль	Заведующий Лесникова Т.Г. Старший воспитатель Штефырца А.Ю.
6.2	<b>Текущий контроль:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей.</li> <li>2. Анализ календарных планов на летний период</li> <li>3. Соблюдение режима дня на группах в летний период</li> <li>4. Ведение и заполнение листов адаптации детей раннего возраста</li> </ol>	Июнь - Август	
6.3	Подготовка групп к новому учебному году	Июнь-Август	Заведующий Лесникова Т.Г.
<b>7. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ</b>			
7.1.	Консультации: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Организация питания ребенка в летнее время»</li> <li>2. «Воспитательно – оздоровительная работа с детьми летом»</li> <li>3. «Рекомендации родителям по ОБЖ на лето»</li> <li>4. «Игры с детьми на воздухе»</li> <li>5. «Адаптация ребенка к детскому саду».</li> </ol>	в течение ЛОП	Воспитатели групп
7.2.	Папки – передвижки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Режим дня на летний период»,</li> <li>- «Познавательное развитие детей летом»,</li> <li>- «Обеспечение безопасности ребенка в летний период»,</li> <li>- «Дети на дороге или как учить детей</li> </ul>	в течение ЛОП	Воспитатели групп

	осторожности», - «Организация питания ребенка в летнее время», - «Игры и упражнения для занятий с детьми на воздухе».		
<b>8. АДМИНИСТРАТИВНО – ХОЗЯЙСТВЕННАЯ РАБОТА</b>			
8.1.	Регулярный полив дорожек, детских площадок, газонов	ежедневно	Завхоз
8.2.	Замена песка в песочницах на участках	май-июнь	Заведующий Лесникова Т.Г. завхоз
8.3.	Проверить наличие сеток на окнах	май	Кудряшова С.В., ст. медсестра завхоз
8.4.	Оформление прогулочных участков, цветников	до 31 мая	Воспитатели групп
8.5.	Проливать песок кипятком	ежедневно	Старшая медицинская сестра Кудряшова С.В. воспитатели групп
8.46	Организовать стрижку кустов, спиливание сухостоя	май - август	завхоз дворник
<b>9. МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>			
9.1.	<b>Консультации для воспитателей:</b> - «Особенности художественно-эстетического воспитания детей в летний период»  - «Организация детской экспериментальной деятельности в летний период»  - «Организация закаливания. Сочетание традиционных и нетрадиционных факторов как залог успешной оздоровительной работы»  - «Логопедические игры на прогулке»	Июнь  Июль  Июль  Август	Ст. воспитатель Штефырца А.Ю. Воспитатель  Старшая медицинская сестра Кудряшова С.В.  воспитатель  учитель-логопед
9.2.	Разработка годового плана на 2019 – 2020 учебный год	июль- август	Старший воспитатель Штефырца.
9.3.	Индивидуальная работа с педагогами (по запросам)	в течение ЛОП	Заведующий Лесникова Т.Г. Старший воспитатель Штефырца А.Ю.



9.4.	Подготовка к установочному педсовету с подведением итогов летней оздоровительной работы и утверждением годового плана на 2019-2020 учебный год	август	Заведующий Лесникова Т.Г. Старший воспитатель Штефырца А.Ю.
9.5.	Оформление сайта детского сада новыми материалами в соответствии с современными требованиями	постоянно	Старший воспитатель Штефырца А.Ю..

## Тематический план воспитательно-образовательной работы

<b>ИЮНЬ</b>	
<b>1 неделя «Планета детства»</b>	
3 июня	«Детство – это ты и я»
4 июня	День дружбы
5 июня	День игрушки
6 июня	День хороших манер
7 июня	День воздушных шаров
<b>«Театр и дети»</b>	
<b>2 неделя «Растим патриотов»</b>	
10 июня	День матрешки
11 июня	День России
13 июня	День родного края
14 июня	День моей улицы
<b>3 Неделя «В мире сказок»</b>	
17 июня	День Колобка
18 июня	День Курочки Рябы
19 июня	День Доктора Айболита
20 июня	День сказок К.И. Чуковского
21 июня	День сказок А.С. Пушкина
<b>4 неделя «Юные пешеходы»</b>	
24 июня	День пешехода
25 июня	День дорожного знака
26 июня	День светофора
27 июня	День транспорта
28 июня	День правил дорожного движения
<b>ИЮЛЬ</b>	
<b>1 неделя</b>	
1 июля	Дружить – значит весело жить
2 июля	В мире доброты
3 июля	Волшебные слова
4 июля	Друзья наши меньшие
5 июля	Побеждает дружба (эстафета)
<b>2 неделя «Моя дружная семья»</b>	
8 июля	Иван – Купала
9 июля	«Моя семья»
10 июля	Мамы всякие нужны, мамы всякие важны
11 июля	Мой папа самый, самый

12 июля	День семьи, любви и верности
<b>3 неделя «Разноцветная палитра»</b>	
15 июля	Волшебный пластилин
16 июля	Удивительные краски
17 июля	Чудесное превращения бумаги
18 июля	Солнечная поляна творчества
19 июля	Летний вернисаж
<b>4 неделя «Наедине с природой»</b>	
22 июля	День муравья
23 июля	День лекарственных растений
24 июля	День луга
25 июля	День рыб
26 июля	День воды
<b>5 неделя «Игровая»</b>	
29 июля	День театрализованной игр
30 июля	День спортивной игры
31 июля	День пальчиковых игр
1 августа	День дидактической игры
2 августа	День подвижной игры
<b>АВГУСТ</b>	
<b>1 неделя здоровья</b>	
5 августа	День чистюль
6 августа	День витаминки
7 августа	День здоровья
8 августа	День физкультурника
9 августа	День солнца
<b>2 неделя «Разноцветная»</b>	
12 августа	День бантика
13 августа	День красок
14 августа	День Радуги
15 августа	День кляксографии
16 августа	День мыльных пузырей
<b>3 неделя «Урожайная»</b>	
19 августа	День ягод
20 августа	День хлеба
21 августа	День овощей
22 августа	День фруктов
23 августа	День огородника
<b>4 неделя «До свидания лето!»</b>	
26 августа	День путешественника
27 августа	День юного следопыта
28 августа	День почемучек
29 августа	Цветочный калейдоскоп
30 августа	День друзей

**СХЕМА  
ОРГАНИЗАЦИИ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

<b>Виды закаливания</b>	<b>Время в режиме дня, место проведения</b>	<b>Особенности методики проведения</b>	<b>Ответственный исполнитель</b>
Воздушные ванны			
<i>Сквозное проветривание помещений</i>	Ежедневно	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проводится в отсутствии детей.</li> <li>- При t выше +18<sup>0</sup> на улице, тихом ветре и солнечной погоде - держать постоянно открытую фрамугу</li> </ul>	Младшие воспитатели
<i>Соблюдение температурного режима в группах</i>	Ежедневно	<ul style="list-style-type: none"> <li>- +19<sup>0</sup> - + 22<sup>0</sup> -ясли</li> <li>- +18<sup>0</sup> -+21<sup>0</sup> - детский сад</li> </ul>	Младшие воспитатели, воспитатели
<i>Длительное пребывание детей на свежем воздухе</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренний прием на участке (исключение: группы раннего возраста - если есть новые дети).</li> <li>- Дневная и вечерняя прогулка (проводятся ежедневно в соответствии с режимом каждой возрастной группы)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осмотр участка перед каждой прогулкой.</li> <li>- При необходимости, с участием детей, полив участка и песочницы.</li> <li>- Соответствие одежды детей погоде. Обязательно наличие головного убора.</li> <li>- Соблюдение питьевого режима.</li> <li>- Обеспечение достаточной двигательной активности (60% от всей прогулки отводится на двигательную активность).</li> <li>- В утреннюю прогулку включается оздоровительный бег (технология см. Приложение 1).</li> </ul>	Старшая медсестра, воспитатель, младшие воспитатели
<i>Утренняя гимнастика, культурно-досуговая деятельность</i>	<p>Утренняя гимнастика проводится утром ежедневно на участке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- младшая гр. - 6 мин.</li> <li>- средняя гр. - 8 мин.</li> <li>- старшая гр. - 10 мин.</li> <li>- подготовит. гр. - 12 мин.</li> </ul>	Обеспечить приподнятое эмоциональное состояние, отсутствие заорганизованности, строгих правил и требований дисциплины.	Воспитатели, музыкальный руководитель

<i>Совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств</i>	Проводятся на дневной прогулке ежедневно: – младший возраст - 20 мин; – старший возраст - 30 мин.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Место проведения оборудуется заранее.</li> <li>– В жаркие солнечные дни уменьшается число повторений упражнений, снижается их интенсивность и длительность, виды движений (бег — ходьба).</li> <li>– Выбор подвижных и спортивных игр зависит от погодных условий.</li> </ul>	Воспитатели
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Для детей «группы риска» (II—III группы здоровья) индивидуальное дозирование физических нагрузок, ограничение подвижных игр.</li> </ul>	
<i>Сон без маек</i>	Проводится в спальном комнате в соответствии с режимом дня	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Температура в спальном комнате должна быть не ниже +14 °С. Обеспечивается спокойная обстановка перед сном и во время сна.</li> <li>– Соблюдение для детей «группы риска» длительности сна: укладывание первыми и подъем последними</li> </ul>	Воспитатели
<b>Световоздушные и солнечные ванны</b>			
<i>Световоздушные ванны</i>	На прогулке с 9 до 11 ч.	<p><b>Показания:</b> световоздушные ванны могут принимать практически здоровые и ослабленные дети после перенесенных заболеваний.</p> <p>Детям с задержкой роста и развития прием световоздушных ванн показаны особо!</p> <p><b>Противопоказания:</b> острые инфекционные заболевания.</p> <p>Проводятся начиная с 5 мин и постепенно доводя до 30—40 мин:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общие на открытом воздухе;</li> <li>– местные в различных режимных моментах</li> </ul> <p>Общие световоздушные ванны начинают в кружевной тени деревьев:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– при температуре +19—20 °С для детей старшего возраста;</li> <li>– при температуре плюс +20—22 °С для детей младшего возраста</li> </ul>	Медсестра, воспитатели

<i>Солнечные ванны</i>	На прогулке с 9 до 11 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Дети находятся на открытом солнце.</li> <li>– Назначение солнечных ванн проводится лишь после предварительного недельного курса ежедневных световоздушных ванн.</li> <li>– Процедура проводится либо в подвижном состоянии, либо в лежачем, сидячем положении в зависимости от температуры воздуха, силы ветра, влажности воздуха.</li> <li>– Солнечные ванны проводятся не ранее чем через 1,5 ч после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 мин до еды.</li> </ul> <p>По окончании солнечных ванн проводится водная процедура и отдых в тени</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Технологию см. Приложение 1.</li> </ul>	Медсестра, воспитатели
<b>Водные процедуры</b>			
<i>Обширное умывание</i>	Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате	Технологию см. Приложение 1.	Воспитатели, младшие воспитатели
<i>Обливание ног водой</i>	Проводится ежедневно после прогулки в умывальной	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Начинают с t воды +28<sup>0</sup> - +30<sup>0</sup>С, снижая каждые 3 дня на 1<sup>0</sup> и доводят до +18<sup>0</sup>С - для младшего, среднего возраста, и +16<sup>0</sup>С - для старшего возраста.</li> <li>– Технологию см. Приложение 1.</li> </ul>	Воспитатели, младшие воспитатели
<i>Полоскание полости рта</i>	Процедура проводится после каждого приема пищи	Кипяченая вода приготавливается заранее и охлаждается до комнатной температуры. Процедура выполняется в умывальной комнате.	Воспитатели, младшие воспитатели
<i>Игры с водой</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– На прогулке, при установившейся теплой погоде (температура воздуха +22 °С и выше)</li> <li>– Время процедур от 10 мин. и больше</li> </ul>	Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах, тазиках.	Воспитатели

<b>Методика проведения</b>	
<b>Воздушные ванны</b>	
<b>Оздоровительный бег</b>	<p>Оздоровительный бег проводится с детьми старшего дошкольного возраста в медленном темпе два раза в неделю, подгруппой по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность бега 3-4 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести разминку (приседания, разного рода ходьба). Закончить разминку — бегом на месте.</li> <li>2. Дети бегут «стайкой» всю дистанцию, взрослый бежит вместе с детьми и находится то сбоку, то спереди, то позади (сзади). Если бег проводится вокруг детского сада, взрослые могут занять позиции на углах здания для обеспечения страховки.</li> <li>3. Заканчивается бег с еще большим замедлением темпа.</li> <li>4. Переход на ходьбу с выполнением упражнений на дыхание.</li> <li>5. Выполнение упражнений на расслабление. Длительность отдыха — одна или несколько минут (зависит от того, как быстро пульс приходит в норму).</li> </ol> <p style="text-align: right;"><b>Принуждение к бегу - недопустимо!</b></p>
<b>Световоздушные и солнечные ванны</b>	
<b>Световоздушные ванны</b>	<p>Проводятся начиная с 4 мин и постепенно доводя до 30—40 мин:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общие на открытом воздухе;</li> <li>– местные в различных режимных моментах</li> </ul> <p>Общие световоздушные ванны начинают в кружевной тени деревьев:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– при температуре +19—20 °С для детей старшего возраста;</li> <li>– при температуре плюс +20—22 °С для детей младшего возраста</li> </ul> <p>Показания: световоздушные ванны могут принимать практически здоровые и ослабленные дети после перенесенных заболеваний. Детям с задержкой роста и развития прием световоздушных ванн показаны особо!</p> <p>Противопоказания: острые инфекционные заболевания.</p>
<b>Солнечные ванны</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Солнечные ванны проводятся на открытой местности при температуре +19 °С.</li> <li>2. При температуре ниже +12 °С и выше +27 °С солнечные ванны не проводятся.</li> <li>3. Если погодные условия неблагоприятны для обнажения тела, то облучают небольшие и более устойчивые к низким температурам участки тела (кисти, предплечья, голени, руки, ноги).</li> <li>3. Перед началом солнечных ванн в течение недели проводится курс световоздушных (воздушных) ванн.</li> <li>4. Солнечные ванны начинаются не ранее чем через 1,5 ч после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 мин до еды.</li> <li>5. Порядок проведения солнечных ванн: <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовительная световоздушная ванна 10-20 мин;</li> <li>- солнечная ванна 2-26 мин (см. таблицу);</li> <li>- заключительная световоздушная ванна 20-30 мин.</li> </ul> </li> </ol> <p>Во время солнечных ванн все тело ребенка должно быть равномерно освещено солнцем, а голова защищена от солнца навесом, зонтиком или легкой белой панамкой. Завязывать голову платком или полотенцем не рекомендуется. Для защиты глаз рекомендуются темные очки или шапочка с козырьком.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. После солнечных ванн проводится водные процедуры (обширное умывание, обливание и мытье ног).</li> <li>7. Одежда для солнечных ванн: <ul style="list-style-type: none"> <li>- головной убор: шапочки с козырьком, панамы хлопчатобумажные (постоянно);</li> <li>- футболка, майка (на период адаптации);</li> </ul> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- трусы.</li> <li>8. Особые рекомендации: <ul style="list-style-type: none"> <li>- голова всегда должна быть защищена от солнца;</li> </ul> </li> <li>- старайтесь чаще менять положение тела;</li> <li>- тщательно вытирайте пот, т. к. на влажной коже могут возникать ожоги.</li> <li>9. Солнечные ванны проводятся в процессе игр детей.</li> <li>10. В жаркий полдень, когда солнце находится в зените, солнечные ванны исключаются.</li> <li>11. Солнечные ванны проводятся в строго отведенное время дня (с 10-11 ч утра) с соблюдением дозировок по времени, в зависимости от порядкового номера ванны (см. таблицу).</li> <li>12. Солнечные ванны проводятся по назначению врача и под его наблюдением.</li> <li>13. Строго соблюдается питьевой режим.</li> <li>14. В адаптационный период солнечные ванны не проводятся.</li> </ul> <p>Обширное умывание</p>
<b>Водные процедуры</b>	
<b>Обширное умывание</b>	<p>Обширное умывание служит не только оздоровлению детей, но и приучает к здоровому образу жизни с применением гигиенических процедур.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перед началом процедуры желательно обернуть полотенцем часть тела ниже талии.</li> <li>2. Открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки. То же — другой рукой.</li> <li>3. Намочить обе ладонки, положить их сзади на плечо и провести ими одновременно к подбородку.</li> <li>4. Намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди.</li> <li>5. Намочить обе ладонки и умыть лицо.</li> <li>6. Ополоснуть, «отжать» руки, вытереть насухо.</li> <li>7. Площадь воздействия воды расширяется постепенно: <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети ясельного возраста моют лицо, кисти рук;</li> <li>- дети младшего возраста - лицо, шею, кисти рук, предплечья;</li> <li>- дети старшего возраста - лицо, шею, грудь, кисти рук, предплечья.</li> </ul> </li> </ol> <p style="text-align: center;">Полоскание рта со среднего дошкольного возраста</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Необходимо учитывать состояние здоровья детей и степень тренированности организма ребенка (т. е. умение адекватно реагировать на температуру воды).</li> </ul>
<b>Полоскание рта со среднего дошкольного возраста</b>	<p>Процедура проводится после каждого приема пищи. Кипяченая вода приготавливается заранее и охлаждается до комнатной температуры. На каждое полоскание используется 100 г воды.</p>

## ТЕХНОЛОГИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

### Общие принципы организации закаливающих процедур

1. Постепенность
2. Последовательность
3. Систематичность
4. Комплексность
5. Учет индивидуальных особенностей детей

### Методика проведения закаливающих процедур

#### Виды закаливающих процедур

Возрастная группа	Воздушные ванны	Световоздушные ванны	Солнечные ванны	Водные процедуры				Босохождение
				Обширное умывание	Обливание ног водой	Полоскание рта	Игры с водой	
2 гр	x	x	x		x		x	x
2 младшая	x	x	x	x	x	x	x	x
Средняя	x	x	x	x	x	x	x	x
Старшая	x	x	x	x	x	x	x	x
Подготовительная к школе	x	x	x	x	x	x	x	x

#### Медицинские отводы к закаливающим процедурам

После заболевание длительностью менее 10 дней	Закаливание начинают с повышения температуры на 2-4 <sup>0</sup> С, длительность воздушных ванн сокращается на 10-15 мин.
После заболевание длительностью более 10 дней	Закаливание начинают сначала после 5-ти дневного пребывания ребенка в детском саду.
После заболевание длительностью 1 мес.	Закаливание начинают сначала после месячного пребывания ребенка в детском саду.



