

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС ОБ №42
Н.Н. Беляева
Приказ № 70/1 от 28.04.2021 года



План оздоровительной работы на лето 2021 года по новым гигиеническим нормативам

В плане летней оздоровительной работы режим двигательной активности, закаливающие мероприятия, лечебно-оздоровительная и коррекционная работа находятся в ведении медсестры. План и графики соответствуют требованиям новых СП 2.4.3648–20.

В плане учитываются гигиенические нормативы и цели оздоровительной работы.

Летнюю оздоровительную работу в этом году необходимо проводить по гигиеническим нормативам, которые вы найдете в таблицах 6.6 и 6.7 СанПиН 1.2.3685–21. В пункте 1.12 СП 2.4.3648–20 указано, что количественные значения факторов, характеризующих условия воспитания, обучения и оздоровления детей и молодежи, должны им соответствовать. В частности, продолжительность дневного сна для воспитанников 1–3 года должна быть 3 часа, для воспитанников 4–7 лет – 2,5 часа, продолжительность прогулок – 3 часа в день, утренний подъем – не ранее 07:00, утренняя зарядка для детей всех возрастных групп – 10 минут, суммарный объем двигательной активности – 1 час в день. Эти нормативы необходимо учитывать в режиме дня и организации оздоровительной работы.

Планируя мероприятия, контролируйте, чтобы они соответствовали общим целям летней оздоровительной работы – сохранить и укрепить здоровье детей, воспитывать желание вести здоровый образ жизни, сформировать основы гигиенической и физической культуры, воспитывать осмысленное отношение к здоровью как важной жизненной

ценности. Организация оздоровительной работы включает четыре раздела: двигательный режим, закаливающие мероприятия, лечебно-оздоровительная работа, коррекционная работа. Готовый план, включающий мероприятия для детей разных возрастных групп, смотрите далее. В нем указана периодичность мероприятий и ответственные лица. Далее узнайте, что учитывать в каждом разделе.

Организация двигательного режима. Этот раздел включает восемь мероприятий. В плане – разнообразные формы: коллективные и индивидуальные, упражнения и развлечения. Периодичность физкультурных занятий следует согласовать с инструктором по физической культуре.

Закаливающие мероприятия. Включите в план работы шесть закаливающих мероприятий для воспитанников всех возрастных групп. Акцент сделайте на воздушные, солнечные ванны и игры с водой, мытье ног после прогулок.

Лечебно-оздоровительная работа. Семь мероприятий, которые включены в этот раздел, помогут избежать заболеваний и снимут у воспитанников нервно-эмоциональное напряжение, ведь для некоторых детей, особенно старших дошкольников, посещать детский сад летом – стресс. Учитывайте, что витаминизация третьих блюд отменена. В план включать ее не надо.

Коррекционная работа. Летом коррекционная работа включает упражнения на профилактику плоскостопия и контроль за антропометрическими показателями детей. Более развернутую работу проводить в летних группах нецелесообразно.

План летней оздоровительной работы

| Мероприятия | Возраст, лет | Периодичность | Ответственные |
|---|--------------|------------------------------|--|
| Раздел 1. Организация двигательного режима | | | |
| Утренняя гимнастика на воздухе | 3–7 | ежедневно | воспитатели |
| Дыхательная гимнастика | 2–7 | ежедневно после дневного сна | воспитатели |
| Занятия физической культурой | 2–7 | 2 раза в неделю | инструктор по физической культуре, воспитатели |

План летней оздоровительной работы

| Мероприятия | Возраст, лет | Периодичность | Ответственные |
|--|--------------|---|--|
| Оздоровительная ходьба по территории детского сада на развитие выносливости | 4–7 | еженедельно | воспитатели |
| Развитие основных движений: игры с мячом, прыжки, упражнения в равновесии | 3–7 | ежедневно на прогулке подгруппами и индивидуально | воспитатели, инструктор по физической культуре |
| Подвижные и спортивные игры на прогулке | 2–7 | ежедневно | воспитатели |
| Самостоятельная двигательная деятельность | 2–7 | ежедневно | воспитатели |
| Физкультурные досуги и развлечения | 3–7 | ежемесячно | инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Раздел 2. Закаливающие мероприятия | | | |
| Воздушные и солнечные ванны | 2–7 | ежедневно в теплую погоду | воспитатели |
| Босохождение в помещении, или на спортивной площадке, или в прогулочных зонах с учетом климатических условий | 2–7 | ежедневно в теплую погоду | воспитатели |
| Обширное умывание | 4–7 | ежедневно | воспитатели |
| Мытье ног | 2–7 | ежедневно | воспитатели |
| Игры с водой с учетом температуры воздуха | 2–7 | ежедневно | воспитатели |
| Раздел 3. Лечебно-оздоровительная работа | | | |
| Утренний фильтр: осмотр детей, опрос родителей | 2–7 | ежедневно | воспитатели |
| Дыхательная гимнастика | 4–7 | ежедневно | воспитатели |
| Пальчиковая гимнастика | 2–7 | ежедневно | воспитатели |
| Корригирующая гимнастика | 2–7 | ежедневно после дневного сна | воспитатели |
| Упражнения для снижения нервно-эмоционального напряжения | 3–7 | ежедневно | воспитатели |
| Упражнения для снижения напряжения зрительного анализатора | 3–7 | ежедневно | воспитатели |
| Релаксация | 4–7 | 1–2 раза в неделю | воспитатели |
| Раздел 4. Коррекционная работа | | | |
| Упражнения для профилактики нарушения плоскостопия | 2–7 | ежедневно | воспитатели |

План летней оздоровительной работы

| Мероприятия | Возраст, лет | Периодичность | Ответственные |
|--|--------------|----------------|---------------|
| Ведение листов здоровья: контроль за антропометрическими показателями | 2–7 | в конце месяца | медсестра |

Графики мероприятий для детей младших и старших групп

Обратите внимание, что все мероприятия проводить надо ежедневно. Отвечают за их организацию и проведение воспитатели и инструктор по физической культуре. Помогайте коллегам. Показывайте, как правильно проводить, например, закаливающие процедуры или дыхательную гимнастику. Заменяйте по возможности воспитателей. Так вы не только окажете педагогу поддержку, но и увидите отношение детей, проблемные моменты, результат.

Графики оздоровительной работы необходимо составлять отдельно для воспитанников первой младшей, второй младшей и остальных дошкольных групп. Это связано с особенностями оздоровительных, закаливающих процедур для детей разных возрастов. Например, вечером оздоровительную работу с детьми 2–3 лет проводить нельзя. Дыхательную гимнастику на воздухе, обширное умывание, оздоровительную ходьбу по территории детского сада на развитие выносливости можно проводить с детьми с четырех лет. Раздайте готовые графики воспитателям соответствующих групп, чтобы они включили данные мероприятия в режим дня.

График мероприятий для детей первой младшей группы

| Время | Содержание | Периодичность |
|-------------|--|---------------|
| 07:45–08:10 | Утренний фильтр: осмотр детей, опрос родителей | ежедневно |
| 08:10–08:14 | Утренняя гимнастика на открытом воздухе | ежедневно |
| 09:50–11:35 | Подвижные и спортивные игры на прогулке | ежедневно |
| | Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно |
| | Воздушные и солнечные ванны | ежедневно |
| | Босохождение в помещении или на прогулке | ежедневно |
| | Игры с водой | ежедневно |

График мероприятий для детей первой младшей группы

| Время | Содержание | Периодичность |
|-------------|---|---------------|
| 11:35 | Мытье ног | ежедневно |
| 15:30–15:45 | Корректирующая гимнастика | ежедневно |
| | Дыхательная гимнастика | ежедневно |
| 16:10–18:15 | Подвижные и спортивные игры на прогулке | ежедневно |
| | Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно |
| | Игры с водой | ежедневно |

График мероприятий для детей второй младшей группы

| Время | Содержание | Периодичность |
|-------------|---|-----------------|
| 07:45–08:15 | Утренний фильтр: осмотр детей, опрос родителей | ежедневно |
| 08:15–08:20 | Утренняя гимнастика с использованием элементов дыхательной гимнастики на открытом воздухе | ежедневно |
| 09:35–11:50 | Развитие основных движений, подвижные и спортивные игры | ежедневно |
| | Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно |
| | Воздушные и солнечные ванны, игры с водой | ежедневно |
| | Босохождение в помещении или на прогулке | ежедневно |
| | Занятия физической культурой на воздухе | 2 раза в неделю |
| | Физкультурные досуги и развлечения на воздухе | по плану |
| 11:50–12:00 | Мытье ног, упражнения для снижения напряжения | ежедневно |
| 15:30–15:45 | Корректирующая и дыхательная гимнастика | ежедневно |
| 16:00–18:15 | Подвижные и спортивные игры на прогулке, игры с водой | ежедневно |
| | Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно |
| | Босохождение | ежедневно |
| 18:45–19:00 | Пальчиковая гимнастика | ежедневно |
| | Упражнения для снижения напряжения зрительного анализатора | ежедневно |

График мероприятий для детей средних, старших, подготовительных к школе групп

| Период времени | Содержание | Примечание |
|----------------|---|------------|
| 07:45–08:15 | Утренний фильтр: осмотр детей во время приема в ДОО, опрос родителей | ежедневно |
| 08:20–08:30 | Утренняя гимнастика и дыхательная гимнастика на воздухе | ежедневно |
| 09:30–11:30 | Развитие основных движений: игры с мячом, прыжки, упражнения в равновесии | ежедневно |