

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №20 комбинированного вида»

Принято решением  
Педагогического совета  
Протокол № 5  
от « 31 » 05 2023 г



Утверждаю  
Заведующая  
МДОУ «Детский сад №20»  
/Н.С. Герасимова  
Приказ № 144  
от « 10 » 05 2023 г

## ПЛАН ОРГАНИЗАЦИИ ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

/лето 2023 года/



Саранск, 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Документы, регламентирующие деятельность ДОУ в летний период....	3
2. Цели и задачи работы в летний оздоровительный период.....	4
3. План работы на летний оздоровительный период .....	6
4. План воспитательно-образовательной работы с детьми на летний оздоровительный период 2022г.....	11
5. Приложение 1. Физические упражнения.....	31
6. Утренняя гимнастика.....	32
7. Физкультурно-оздоровительные занятия.....	33
8. Подвижные и динамические игры .....	35
9. Профилактическая гимнастика .....	36
10. Детские тренажеры .....	41
11. Спортивные упражнения. Спортивные игры.....	44
12. Гигиенические и водные процедуры.....	45
13. Обеспечение чистоты среды.....	48
14. Система закаливающих мероприятий .....	53
15. Приложение 2. Система закаливающих мероприятий.....	54
16. Приложение 3. План физкультурных развлечений на летнее время 2022 года.....	55
17. Приложение 4. Огород.....	56
18. Приложение 5. Экологическая тропа.....	57
19. Приложение 6. График получения пищи.....	58
20. Приложение 7. Летнее задание на 2021-2022 учебный год.....	58
21. Список литературы.....	61

## 1. Документы, регламентирующие деятельность ДОУ в летний период

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

### - нормативные документы:

\* «Детство»: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др.- СПб.: ООО Издательство «Детство – Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014 г.

\* Примерный региональный модуль программы дошкольного образования «Мы в Мордовии живем»/ авт. О.В. Бурляева, Л.П. Карпушина, Е.Н. Коркина и др. – Саранск: Мордов. кн. изд-во, 2011. (рекомендовано Республиканским экспертным советом при Министерстве образования РМ, 2011 г).

\* 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020. N 28

\*Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 25.11.2013.

### - внутренние приказы:

1. «О создании рабочей группы по разработке плана подготовки ДОУ к летней оздоровительной работе»;
2. «Об утверждении плана подготовки ДОУ к летнему периоду»;
3. «Об организации работы ДОУ в летний период»;
4. «Об организации питания воспитанников в летний оздоровительный период»;
5. «Об усилении персональной ответственности по охране жизни и здоровья детей в детском саду и на детских площадках»;
6. «О проведении проверок комиссией по охране труда по организации и подготовки к летним оздоровительным мероприятиям».

### - инструкций для сотрудников ДОУ:

1. «Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья воспитанников на прогулочных площадках, во время труда в цветнике, на участке»;
2. «Инструкция по оказанию первой помощи детям при отравлениях ядовитыми растениями и грибами, укусах насекомых, тепловом или солнечном ударах»;
3. «Инструкция по оказанию первой доврачебной помощи»;
4. «Инструкция по предупреждению детского дорожного травматизма».

### Цель работы:

Сохранение и укрепление физического, и психического здоровья детей с учетом их индивидуальных особенностей. Полное удовлетворение потребностей растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении.

#### **Задачи работы:**

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
2. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей, развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности, деятельности по интересам.
3. Создать позитивное эмоциональное настроение у детей через приобщение к природе, расширить общий кругозор детей, способствовать развитию их творческих способностей.
4. Продолжать формировать устойчивый интерес, потребность в ЗОЖ, занятиях спортивными играми у воспитанников ДООУ и их родителей.
5. Осуществлять педагогическое и санитарное просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

Успешность проведения ЛОП во многом определяется комплексным подходом к планированию, организации и медико-педагогическому контролю.

При планировании оздоровительной работы в ДООУ придерживаемся следующих **принципов:**

- комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;
- непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;
- преимущественное использование немедикаментозных средств оздоровления;
- использование простых и доступных технологий;
- формирование положительной мотивации у детей, медицинского персонала, педагогов к проведению профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;
- интеграция программы профилактики закаливания в семью;
- повышение эффективности системы профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий за счет соблюдения в ДООУ санитарных правил и нормативов, оптимального двигательного режима и физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплого режима и водоснабжения.

#### **Организация летнего оздоровительного периода**

- каждый день организуется работа взрослых по соблюдению санитарно-гигиенических требований (обрабатывается песок в песочницах, ежедневно моется пол на верандах, в жаркую погоду участки поливаются водой, своевременно скашивается трава и т.д.);
- организуется предметно-развивающая среда на территории ДОО (оборудование для игровой и познавательно-исследовательской деятельности в песке и воде, расширяется ассортимент выносного оборудования);
- соблюдается режим дня летнего оздоровительного периода, соответствующий ООП ДОО;
- соблюдается питьевой режим летнего оздоровительного периода, соответствующий ООП ДОО (питье выдается по первому требованию ребенка);
- увеличивается продолжительность прогулок и сна (в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию, оборудованию и режиму работы дошкольных образовательных учреждений, п. 2.12.14);
- различные виды детской деятельности (игровая, коммуникативная, трудовая, познавательно-исследовательская, продуктивная, музыкально-художественная, чтение) и самостоятельная деятельность детей организуются на воздухе;
- проводятся регулярные беседы по теме: «Формирование представлений о здоровом образе жизни».

**Задачи работы с детьми:** реализация задач по образовательным областям на летний период (согласно ФГОС ДО).

#### **«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.

#### **«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. «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;
- обеспечить широкие возможности для использования всех пяти органов чувств: видеть, слышать, трогать руками, пробовать на вкус, чувствовать различные элементы окружающего мира;
- развивать навыки общения со сверстниками, взрослыми и окружающей природой с ориентацией на ненасильственную модель поведения.

#### **«Речевое развитие»**

- Развивать самостоятельное речевое творчество, учитывая индивидуальные способности и возможности детей;
- воспитывать интерес к языку и осознанное отношение детей к языковым явлениям;
- способствовать проявлению субъектной позиции ребенка в речевом общении со взрослыми и сверстниками.

#### **«Социально-коммуникативное развитие»**

- Развивать игровую деятельность воспитанников;
- приобщение к элементарным общепринятым нормам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми;
- продолжать работу по формированию 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.

#### **Задачи работы с педагогами**

- Повышение компетентности педагогов в вопросах организации летней оздоровительной работы.

- Обеспечение методического сопровождения для планирования и организации летнего отдыха.

### **Задачи работы с родителями**

- Повышение компетентности родителей в вопросах организации летнего отдыха детей.
- Привлечение семей к участию в воспитательном процессе на основе педагогики сотрудничества.
- Осуществление педагогического и санитарного просвещения родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

### **Ожидаемые результаты**

- приобщение детей к ценностям здорового образа жизни;
- развитие эмоционально-волевой сферы воспитанников;
- повышение уровня экологической культуры воспитанников (развитие экологического - гуманного, природоохранного, осознанно-бережного отношения к природе);
- повышение уровня коммуникативных способностей детей;
- повышение эффективности в работе с родителями по вопросам ЗОЖ;
- активизация познавательных интересов детей к трудовой деятельности в природе.

Функционирование здоровьесберегающей, целенаправленной, систематически спланированной работы всего коллектива нашего образовательного учреждения приводит к следующим положительным результатам:

- 1) Снижение детской заболеваемости в летний оздоровительный период;
- 2) отсутствие случаев травматизма и отравления детей;
- 3) повышение уровня физического, психического здоровья детей;
- 4) повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы.

### **План работы на летний оздоровительный период**

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Отметка о выполнении
<b>Организационная работа</b>				
1	Подготовка материально-технической базы деятельности ДОУ к летнему оздоровительному периоду.	май	заведующая, старший воспитатель, воспитатели, специалисты, зам. зав. по АХЧ, медсестра	
2	Перевод ДОУ на летний режим работы: - утренний приём детей согласно рекомендациям Роспотребнадзора 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.	ЛОП	заведующий, воспитатели, медсестра ДОУ	
3	Оформление наглядной	до 1	воспитатели	

	информации об организации педагогического процесса в ЛОП	июня		
4	Пополнять информационные уголки для родителей материалами по вопросам оздоровления, закаливания, питания детей и профилактики заболеваний в летний период.	ЛОП	воспитатели, медсестра ДОУ	
<b>Воспитательно-образовательная работа с детьми</b>				
1	ООД Физическое развитие (3) - Музыка (2) (согласно расписанию и перспективному плану группы на ЛОП); - 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.	июнь, июль, август	старший воспитатель, воспитатели	
2	Организация и проведение развлечений, бесед, спортивных и музыкальных досугов (согласно плану мероприятий на ЛОП).	июнь, июль, август	старший воспитатель воспитатели муз. руководитель Инструктор по физической культуре	
3	Игровая деятельность (ежедневно). Согласно требованиям основной общеобразовательной программы дошкольного образования на основе «Детство»	июнь, июль, август	воспитатели групп	
4	Работа с детьми по предупреждению бытового и дорожного травматизма (беседы, развлечения, игры по ознакомлению с ПДД)	июнь, июль, август	воспитатели групп	
5	Экологическое воспитание детей (беседы, прогулки, наблюдения, эксперименты с живой и неживой природой)	июнь, июль, август	воспитатели групп	
6	Трудовое воспитание детей (дежурство по столовой, труд на участке, в цветнике, сбор	июнь, июль, август	воспитатели групп	

	природного материала)			
7	Неделя презентаций «Вот как мы лето провели»	июнь, июль, август	воспитатели групп	
<b>Оздоровительная работа с детьми</b>				
1	Максимальное пребывание детей на свежем воздухе (утренний прием, гимнастика, прогулки, развлечения, физкультура на свежем воздухе).	июнь, июль, август	воспитатели групп, инструктор по физической культуре	
2	Осуществление различных закаляющих мероприятий в течение дня (воздушные, солнечные ванны, умывание холодной водой, обтирание, корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия, сколиоза, развитие координации движений).	июнь, июль, август	медсестра, воспитатели групп	
3	Включение в меню свежих овощей, фруктов, соков; рыбы, молочных продуктов.	июнь, июль, август	медсестра, повар, кладовщик	
4	Создание условий для повышения двигательной активности детей на свежем воздухе (спортивные игры и упражнения, соревнования и др.)	июнь, июль, август	воспитатели групп, инструктор по физической культуре	
<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	заведующая, медсестра	
2	Инструктаж сотрудников по охране труда и выполнению требований на рабочем месте.	июнь	заведующая	
3	Инструктаж по оказанию первой доврачебной помощи при солнечном и тепловом ударе; профилактике пищевых отравлений и кишечных инфекций.	июнь	медсестра	
4	Оформление информационных	июнь,	медсестра,	



	стендов и памяток: «Солнечный удар»; «Кишечная инфекция»; «Остерегайтесь - клещи»; «Ядовитые растения»; «Овощи, фрукты – наши витамины».	июль, август	воспитатели групп	
5	Безопасность детей – забота взрослых», (профилактика детского травматизма на дорогах в летний период)	июнь, июль, август	воспитатели групп	
<b>Работа с родителями воспитанников</b>				
1	Оформление стендовой информации для родителей (режим дня, ОД, рекомендации по организации совместной работы семьи и ДОУ в летний период).	июнь	воспитатели групп	
2	Оформление папок-передвижек и распространения памяток: - организация закаливающих процедур. - профилактика кишечных инфекций; - витаминное лето; - опасные насекомые; - ядовитые растения; - осторожно солнечный удар.	июнь, июль, август	медсестра, старший воспитатель воспитатели групп	
3	Консультации для родителей: 1. «Режим детей в ЛОП» 2. «Что такое двигательная активность» 3. «Закаливающие мероприятия летом» 4. «Музыкотерапия» 5. «Разработка дополнительных материалов в помощь родителям, подборка художественной литературы, дидактических пособий, наглядного материала по темам недели» 6. «Адаптация детей к условиям детского сада».	июнь, июль, август	воспитатели групп	
4	Практикум «Чистый город»	июнь, июль, август	воспитатели групп	
<b>Контроль и руководство оздоровительной работой</b>				
1	Выполнение инструктажей по охране жизни и здоровья детей, противопожарной безопасности, профилактике дорожно-транспортного травматизма.	июнь, июль, август	заведующая, старший воспитатель, медсестра	
2	Организация питания	июнь,	старший воспитатель,	

	(витаминация, контроль калорийности пищи, документация по питанию) и питьевого режима.	июль, август	медсестра	
3	Соблюдение режима дня в летний период.	июнь, июль, август	старший воспитатель, медсестра	
4	Закаливание. Проведение спортивных игр и развлечений. Организация сна, прогулок.	июнь, июль, август	старший воспитатель, медсестра	
5	Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных видов движений на прогулке.	июнь, июль, август	старший воспитатель, медсестра	
6	Организация и интеграция различных видов деятельности.	июнь, июль, август	старший воспитатель, медсестра	
7	Ведение документации.	июнь, июль, август	старший воспитатель, медсестра	
8	Работа с родителями: - консультации; - оформление стендовых материалов;	июнь, июль, август	старший воспитатель, медсестра	
<b>Методическая работа</b>				
1	Написание плана летней оздоровительной работы. Обсуждение его на педагогическом совете.	май	старший воспитатель	
2	Издание приказа по работе ДОУ в летний период.		заведующая	
3	Консультации для воспитателей: «Организация активного отдыха в летний период. Методические аспекты укрепления здоровья детей в детском саду в ЛОП»; «Планирование работы в ЛОП в условиях карантина» «Работа с детьми в ДОУ в условиях соблюдения санитарных требований в период коронавируса». «Размещение информации результатов педагогической деятельности на сайте ДОУ»	июнь, июль, август	старший воспитатель, воспитатели	
4	Совещание при заведующем: - «Особенности организации работы ДОУ в летний период»	май	старший воспитатель	
5	Установочный педагогический совет: «Анализ летней оздоровительной работы. Утверждение рабочих	август	старший воспитатель	

	программ, планов педагогов. Готовность ДОУ на 2022-2023 учебный год согласно ФГОС ДО»			
6	Индивидуальная работа с воспитателями (по запросам)	июнь, июль, август	старший воспитатель	
7	Педагогические совещания по итогам месяца в ЛОП, летняя оздоровительная работа	июнь, июль, август	старший воспитатель	
8	Организация и ведение работы в рамках экологических проектов «Наша клумба» «Грядки в порядке» «Экологическая тропа» «Живая изгородь»	июнь, июль, август	Старший воспитатель, воспитатели	
<b>Административно-хозяйственная работа</b>				
1	Контроль за оборудованием на игровых участках групп	июнь, июль, август	зам. зав. по АХЧ	
2	Инструктаж с сотрудниками ДОУ: - по организации охраны жизни и здоровья детей; - предупреждению детского травматизма; - предупреждение отравлений ядовитыми растениями и грибами; - организации праздников развлечений в период пандемии	июнь	старший воспитатель	
3	Уборка, озеленение территории детского сада.	июнь, июль, август	дворник	
4	Подготовка территории и помещений детского сада к началу учебного 2022-2023 года.	Июль, август	заведующая, сотрудники ДОУ	

### План воспитательно-образовательной работы с детьми на летний оздоровительный период 2023г.

Планирование работы с детьми в летний период носит тематический характер. Используется общая тематика проводимых видов организованной и совместной деятельности в течение недели. Содержание их отличается в разных возрастных группах и зависит от возможностей детей.

Дни недели	Мероприятия	Ответственные
четверг 01 июня <b>Международный день защиты детей</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тематический праздник, посвященный Дню защиты детей «Путешествие в сказочную страну Детства»</li> <li>• Конкурс рисунков на асфальте «Возьмемся за руки, друзья!»</li> <li>• Чтение художественной литературы «Всемирный день ребенка», «Нашим детям», Н.</li> </ul>	старший воспитатель, инструктор по физической культуре, муз. руководитель воспитатели

	Майданик «Права детей в стихах»	групп
пятница 02 июня День лета	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассматривание иллюстраций о лете из книги «Времена года»</li> <li>• Беседы о лете (погода, растения, насекомые, занятия людей, летние развлечения)</li> <li>• Чтение художественной литературы К.Д. Ушинский «Лето», «Четыре желания»; Н. Полякова «Доброе лето», Н. Сладков «Медведь и солнце», Е. Благинина «Дождик-дождик», С. Маршак «Круглый год»</li> <li>• Рисование «Солнышко» (печатание ладошкой)</li> <li>• Подвижные игры: «Солнышко и дождик», «Ручеёк», «Накорми рыбок» (метание предметов в горизонтальную цель)</li> <li>• Конкурс чтецов «Детство чудная пора»</li> </ul>	воспитатели групп

**Июнь 1 неделя «Детство-это ты и я»**

**Июнь 2 неделя «Моя Родина»**

<b>Дни недели</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственные</b>
Понедельник 05июня День книжек-малышек	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оформление книжных уголков в группах</li> <li>• Чтение художественной литературы</li> <li>• Рисование «По страницам любимых сказок»</li> <li>• Изготовление книжек-малышек</li> <li>• Литературная викторина «В мире сказки»</li> <li>• Выставка книг «Русские народные сказки»</li> <li>• Выставка детских рисунков «Эти волшебные сказки», «Мы – иллюстраторы»</li> <li>• Подвижные игры: «Пузырь», «Поймай комара», «Воробушки и автомобиль»</li> </ul>	воспитатели групп
Вторник 06 июня День Пушкинской поэзии	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассматривание иллюстраций русских художников к произведениям Пушкина</li> <li>• Беседы: «А.С. Пушкин – сказочник», «Русские народные прибаутки в сказках А.С. Пушкина»</li> <li>• Экскурсия в библиотеку ДОУ;</li> <li>• Чтение произведений А. С. Пушкина; прослушивание аудио сказок Пушкина;</li> <li>• Аппликация: «Хрустальный домик белочки», «Лебедь»; «Аквариум с золотыми рыбками» - техника «рванная мозаика»</li> <li>• Дидактические игры «Кто, где живёт?», «Составь сказку» по набору сюжетных картинок</li> </ul>	воспитатели групп

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хороводная игра «Мы на луг ходили, хоровод водили»</li> </ul> <p>Подвижные игры «Ручеёк»; «33 богатыря»;</p>	муз.руководитель
<p>среда 07 июня <b>Международный день друзей</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Рассматривание картины «Дети играют», «Плохо быть одному».</li> <li>Беседы «Старый друг лучше новых двух», «Для чего нужны друзья?»</li> <li>Рисование по замыслу «Подарок другу»</li> <li>Чтение художественной литературы Г. Цыферов «Про друзей», братья Гримм «Бременские музыканты», Д. Самойлов «У слонёнка день рождения», М. Садовский «Друг или враг?», В. Осеева «Три товарища», пословицы и поговорки о дружбе</li> <li>Дидактическая игра «Разложи по цвету», «Найди пару»</li> <li>Подвижные игры: «Поезд», «Солнышко и дождик», «По ровненькой дорожке»</li> <li>Конкурс (внутригрупповой) «Неразлучные друзья есть на белом свете»</li> </ul>	воспитатели групп
<p>четверг 08 июня <b>Моя малая Родина</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Беседа «Улица, на которой я живу», «Любимые места города Саратова»;</li> <li>Рассматривание открыток из набора «Саратовская область»</li> <li>Конструирование «Дома на нашей улице», «Мой дом», «Детская площадка»,</li> <li>Дидактическая игра «Один – много» (дома, улица, парк, сквер, машина и т. д.)</li> <li>Чтение художественной литературы «Что такое адрес?» Григорий Остер, «Заюшкина избушка», «Волга и Вазуза» (русская народная сказка в обработке С. Я. Маршака)</li> <li>Сюжетно-ролевая игра «Мы строители»</li> <li>Дидактическая игра «Найди на плане»</li> <li>Русская народная игра «Серый волк»</li> </ul> <p>Подвижные игры «Горелки», «Сделай фигуру»</p>	воспитатели групп
<p>пятница 9 июня <b>Москва – столица нашей Родины</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Беседа с детьми «Столица нашей -Родины Москва»</li> <li>Беседа с детьми «Маленький человек в большом городе»</li> <li>Подвижная игра «Передай – встань»</li> <li>Пальчиковая гимнастика «Лето» Беседа с детьми «Московский зоопарк»</li> <li>Рассматривание иллюстраций о Родине</li> </ul>	воспитатели групп
<p><b>День России</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Рассматривание иллюстраций на тему «Мой дом – моя страна»</li> <li>Заучивание стихотворения «Моя Родина З. Александровой</li> <li>Русские народные игры</li> <li>Беседа с детьми на тему: «Наша Родина — Россия», «Многообразие чудес природы»</li> </ul>	воспитатели групп

	<p>Родины»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рисование: «Мы живем в России»</li> <li>• Чтение стихов о России</li> <li>• Рассматривание картинок и иллюстраций на тему: «Достопримечательности России», «Красивые города России»</li> <li>• <b>Тематическое развлечение «День России»</b></li> </ul>	муз.руководитель
--	---	------------------

**Июнь 3 неделя «Интеллектуала»**

<b>Дни недели</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственные</b>
<p>вторник 13 июня <b>День читающего человека</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Тематическая выставка «Любимые книги нашей семьи»</b></li> <li>• Беседа «Как сделали книгу», о бережном отношении к книгам.</li> <li>• Дидактическая игра «Угадай сказку», «Угадай, кто меня нарисовал», «Узнай героя», «Что любит книга»</li> <li>• Лепка «Герои любимых сказок».</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Художники-иллюстраторы», «Библиотека».</li> <li>• Подвижные игры: «Лиса и куры», «Водяной», «Журавлики».</li> <li>• Развлечение – показ кукольного театра «Теремок».</li> <li>• Акция «Подари книгу детскому саду»</li> </ul>	воспитатели групп
<p>среда 14 июня <b>День царицы Математики</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выставка-конкурс «Ожившие цифры» (рисунки, поделки из разного материала)</li> <li>• Чтение художественной литературы «Три котёнка» В. Сутеев, Э. Успенский «Чебурашка идёт в школу».</li> <li>• Выкладывание геометрических фигур из счётных палочек, выкладывание фигурок из наборов геометрических фигур.</li> <li>• Консультации для родителей: «Игры по математике», «Весёлая математика дома», «Развитие математических способностей у дошкольников»</li> <li>• Малоподвижная игра «Дни недели»</li> <li>• Просмотр мультфильмов: «Остров ошибок», «В стране невыученных уроков»</li> <li>• Дидактическая игра «Чудесный мешочек»</li> <li>• Подвижные игры: «Математическая дорожка», «Перемени предмет»</li> </ul>	воспитатели групп
<p>четверг 15 июня <b>День искусства</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Что такое искусство»</li> <li>• Рассматривание альбомов «Театр», «Музей».</li> <li>• Дидактическая игра «Кто же я?», «Веселая пантомима», «Узнай по мелодии»</li> <li>• Чтение А. Барто «В театре», Г-Х.</li> </ul>	воспитатели групп

	<p>Андерсен «Снежная королева»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижные игры: «Догони меня», «Гуси», «Пастух и стадо».</li> <li>• Сюжетно-ролевые игры: «Мы - артисты», «В музее», «Художники»</li> <li>• Разучивание песни Певзнера «Оранжевая песенка»</li> </ul>	муз.руководитель
<p>пятница 16 июня <b>День мультфильмов</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседы «Любимый мультик», «Мы с мамой смотрим мультик»</li> <li>• Рассматривание и обсуждение картинок: предметные: «Герой мультфильма», сюжетные «Иллюстрации знакомых мультфильмов»</li> <li>• Викторина «По следам знакомых мультфильмов»</li> <li>• Дидактические игры: «Вкладыши из мультиков», «Большой-маленький»</li> <li>• Подвижные игры: «Мишка и зайки», «Курочка-хохлатка»</li> <li>• Речевая игра «Кто рассказывает?»</li> <li>• Рисование цветными карандашами «Вот ёжик, ни головы, ни ножек»</li> <li>• Конструирование «Теремок»</li> <li>• Чтение художественной литературы сказка В. Сутеева «Кто сказал «Мяу?»», Сказка «Козлятки и волк» обр. Ушинского,</li> <li>• Наблюдение за героями мультфильмов в процессе просмотра (Чебурашка. Крокодил Гена, Курочка Ряба, Колобок и др.)</li> </ul>	воспитатели групп

#### Июнь 4 неделя «Неделя игр»

Дни недели	Мероприятия	Ответственные
<p>понедельник 19 июня <b>День спортивных игр «Спорт-игра»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа с детьми о пользе утренней гимнастики, «Что такое здоровье и как его сохранить и преумножить», «Чтобы быть здоровыми»</li> <li>• Загадывание загадок о спорте, разучивание речевок</li> <li>• Эстафеты: «Прокати мячи», «Перенеси предмет».</li> <li>• Рисование на тему: «Мой любимый вид спорта»</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Зарядка в детском саду».</li> <li>• Подвижные игры: «Зайцы и волк», «Кто быстрее», «Самолёты», «Охотники и зайцы», «Найди себе пару», «Перелёт птиц».</li> <li>• Спортивный праздник «День спорта»</li> </ul>	<p>воспитатели групп, инструктор по физ. культуре</p> <p>инструктор по физ.культуре муз.руководитель</p>

<p>вторник 20 июня <b>День мяча</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассматривание альбомов «Такие разные мячи», «Путешествие мяча»</li> <li>• Экскурсия в спортивный зал: «Какие мячи есть в спортивном зале и как их использовать?»</li> <li>• Игровые обучающие ситуации: «В какие игры можно с мячом играть», «Разные мячи – для разных игр», «Как мяч здоровье укрепляет»</li> <li>• Изготовление мячей из бросового и подручного материала «Мастерская Оранжевого мяча»</li> <li>• Дидактические игры: «Настроение», «Виды спорта», с мячом «Кто кем был или что чем было»</li> <li>• Малоподвижная игра «Найди мяч»</li> <li>• Подвижные игры: «Ловишка с мячом», «Охотники и утки»</li> </ul>	<p>воспитатели групп, инструктор по физ. культуре</p>
<p>среда 21 июня <b>День здоровья</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»</li> <li>• Просмотр иллюстраций: «Моё здоровье – моё богатство».</li> <li>• Заучивание пословиц и поговорок о здоровье, отгадывание загадок о различных видах спорта и спортивном инвентаре.</li> <li>• Чтение художественной литературы Г. Остер: «Вредные привычки»; К. Чуковский: «Мойдодыр»</li> <li>• Дидактическая игра: «Что полезно, а что вредно для здоровья?»</li> <li>• Игра-драматизация: «Витаминная семья»</li> <li>• Подвижные игры: «Ловишка с мячом», «Охотники и утки»</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>
<p>четверг 22 июня <b>День хороводных игр</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Народные игры», «Как играли в старину».</li> <li>• Чтение сказок, песенок, потешек, закличек.</li> <li>• Изготовление атрибутов к народным играм</li> <li>• Игровое развлечение «Где потерялась игра?»</li> <li>• Дидактическая игра «Узнай меня».</li> <li>• Подвижные игры: «Прятки», «Пастух и стадо»</li> <li>• Хороводная игра «Ой, бежит ручьём ,</li> <li>•</li> <li>• вода», «Плетень»</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p> <p>муз.руководитель</p>



<p>пятница 23 июня <b>Международный Олимпийский день</b></p>	<p><b>• Тематический спортивный праздник «Малые летние олимпийские игры»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о технике безопасного поведения в спортивном зале и спортивной площадке, о символике олимпийского движения.</li> <li>• Рассматривание фотографий специализированных залов, стадионов.</li> <li>• Составление рассказа «Мой любимый вид спорта»</li> <li>• Оформление выставки детских рисунков «Мы со спортом дружим», «Наш талисман Олимпиады», «Моя Олимпиада».</li> <li>• Выпуск стенгазет на тему «Наша спортивная группа» или «Спортивный герб нашей группы»</li> <li>• Подвижные игры: «Чье звено скорее соберется?», «Кто самый меткий?», «Кот и мыши»</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «На стадионе»</li> <li>• Дидактическая игра «Помоги спортсмену выбрать инвентарь», «Лабиринты»</li> </ul>	<p>воспитатели групп, инструктор по физ. культуре, муз.руководитель</p>
--	--	---

**Июнь 5 неделя «Неделя хорошего настроения»**

Дни недели	Мероприятия	Ответственные
<p>понедельник 26 июня <b>День юмора и смеха</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа с детьми «Что может тебя развеселить?».</li> <li>• Рисование «Точка, точка, запятая, вышла рожица кривая» (рисуем смешные рожицы), «Нарисуй клоуну улыбку»</li> <li>• Конкурс на самый веселый и задорный смех.</li> <li>• Чтение художественной литературы стихотворение К. Чуковского «Путаница», Г. Остера «Вредные советы», Г. Сапгира «Грустный клоун».</li> <li>• Игры-забавы с воздушными шариками «Назови имя», «Не зевай и быстрее передавай»,</li> <li>• Экспериментирование «Фокусы с водой» (средства: банка с водой, стаканчики с водой гуашь, сахар, кофе, ложечки).</li> <li>• Малоподвижная игра «Сделай как я», «Замри»</li> <li>• Подвижные игры: «Гуси – лебеди», «Смелые ребята».</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>
<p>вторник 27 июня <b>День хороших манер</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседы «Вежливый собеседник» и «Вежливый слушатель»</li> <li>• Рассматривание иллюстраций: «Здоровый малыш», «О правилах этикета».</li> <li>• Знакомство с феей Вежливости; приглашение Добрых Волшебников.</li> <li>• Чтение художественной литературы: «Мойдодыр» К. Чуковский «Федорино горе», «Телефон» К. Чуковский</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактические игры: «Как правильно себя вести», «Кто знает больше вежливых слов»,</li> <li>• Конкурсы: «Сервировка стола» (между дежурными), «Накроем стол к празднику», «Культура поведения за столом»</li> <li>• Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «В гостях», «Магазин», «Салон красоты».</li> <li>• Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Перебежки».</li> </ul>	
<p>среда 28 июня <b>День именинника</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оформление стенда в группах «Поздравляем»</li> <li>• Поздравление именинников</li> <li>• Изготовление подарков именинникам</li> <li>• Конкурсы для именинников: «Мешок с загадками», «Нарисуй горох», «Кто быстрее?»</li> <li>• Веселая дискотека</li> <li>• Подвижные игры: «Каравай», «Солнышко и дождик»</li> <li>• Шоу мыльных пузырей.</li> </ul>	воспитатели групп муз. руководитель
<p>четверг 29 июля <b>День солнца</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассказ - беседа о лете, солнце «Светит солнышко в окошко» с просмотром мультфильма «Поезд из Ромашкова».</li> <li>• Полезные советы «Солнышко лучистое» о пользе и вреде солнечных лучей для здоровья. Учить правилам безопасного поведения на солнце, в жаркую погоду</li> <li>• Коллективное рисование «Наше солнышко» (нетрадиционная техника рисование ладошками).</li> <li>• Дидактическая игра «Собери солнышко», «На что похоже?» (по форме, цвету, ощущениям)</li> <li>• Опытная деятельность «Солнечные зайчики»</li> <li>• Игра с песком «Солнышко лучистое» (лепить солнышко из песка)</li> <li>• Подвижные игры: «Солнышко и дождик», «Солнечный зайчик», «Найди свой цвет», «День – ночь».</li> </ul>	воспитатели групп
<p>пятница 30 июня <b>День радуги</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Что такое радуга»</li> <li>• Рассматривание сюжетных картинок, фотографий, на которых изображена радуга.</li> <li>• Чтение художественной литературы стихотворение «Цвета радуги» А. Венгера, В. Шипуновой «Радужный мир»</li> <li>• Дидактические игры: «Соберем цветик – семицветик», «Соберем радугу»</li> <li>• Малоподвижная игра «Кто самый внимательный?»</li> <li>• Подвижные игры: «Радуга, появись», «Классики», «Скачки», «Мышеловка»</li> <li>• Аппликация - «Над рекой радуга»</li> <li>• Эксперименты с водой:(1.опустить зеркало в воду и направить на солнышко, ловить солнечного зайчика и</li> </ul>	воспитатели групп

	через призму воды появится радуга; 2. в банку с водой аккуратно налить масло, оно остается на поверхности воды, а затем добавляем краски по очереди - получается радуга)	
--	--	--

**Июль 1 неделя «Азбука безопасности»**

Дни недели	Мероприятия	Ответственные
<p>понедельник 03 июля <b>День ГИБДД</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседы: «Какие человеку нужны машины», «Зачем нужны дорожные знаки», «Безопасное поведение на улице»</li> <li>• Чтение художественной литературы: М. Ильин, Е. Сигал «Машины на нашей улице»; С. Михалков «Моя улица»; В. Семери «Запрещается – разрешается»; Б. Житков «Что я видел»; С. Михалков «Дядя Степа - милиционер»</li> <li>• Дидактические игры: «Подбери колесо для машины»; «На чем я путешествую»; «Говорящие знаки»; «Кому что нужно»</li> <li>• Сюжетно-ролевые игры: «Гараж»; «В автобусе»;</li> <li>• Подвижные игры «Светофор»; «Цветные автомобили»</li> <li>• Рисование: «Запрещающие знаки на дороге»</li> <li>• Спортивное развлечение «Умные пешеходы и водители»</li> </ul>	<p>воспитатели групп инструктор по физической культуре</p>
<p>вторник 04 июля <b>День светофора</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Генерал дорожных знаков»</li> <li>• Работа в книжном уголке: оформление выставки книг по ПДД.</li> <li>• Игра-моделирование «Три сигнала светофора»</li> <li>• Чтение сказки С. Михалкова «Дядя Степа семафор»</li> <li>• Заучивание стихотворения Р. Фархади «У любого перекрестка нас встречает светофор».</li> <li>• Изготовление макетов светофора</li> <li>• Дидактическая игра «Светофор»</li> <li>• Игра в песочнице «Построим улицу»</li> <li>• Подвижные игры: «Стоп, машина!», «Цветные автомобили»</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Пешеходы и водители»</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>
<p>среда 05 июля <b>День дорожной грамотности</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о правилах поведения в общественном транспорте</li> <li>• Самостоятельная художественная деятельность: создание иллюстраций для оформления книжки-малышки о ПДД</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Автобус»</li> <li>• Чтение художественной литературы В. Тимофеев «Для пешеходов»</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактические игры: «Подбери колесо для машины»; «На чем я путешествую»; «Говорящие знаки»; «Кому что нужно»</li> <li>• Подвижные игры: «Светофор»; «Цветные автомобили»</li> </ul>	
<p>Четверг 06 июля <b>День дорожных знаков</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о дорожных знаках.</li> <li>• Отгадывание загадок по ПДД.</li> <li>• Рассматривание знаков «Пешеходный переход», «Дети», «Остановка общественного транспорта».</li> <li>• Чтение художественной литературы С. Волков «Про правила дорожного движения»</li> <li>• Настольно-печатная игра Лото «Дорожные знаки»</li> <li>• Художественное творчество: рисование «Придумай дорожный знак».</li> <li>• Конкурс «Лучший изготовитель дорожных знаков»</li> <li>• Игра в песочнице «Построим улицу».</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «На улицах города»</li> <li>• Дидактическая игра «Правильно веди себя на улице»</li> <li>• Подвижная игра: «Воробышки и автомобиль»</li> </ul>	
<p>пятница 07 июля <b>Всероссийский день семьи</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Тематическое развлечение «День семьи, любви и верности»</b></li> <li>• Беседы на тему: «Моя семья», «Что я знаю о маме и папе», «Моя дружная семья», «Кем работают мои родители», «Дружная семья всем нужна»</li> <li>• Рассматривание фотографий «Моя семья»</li> <li>• Дидактические игры: «Позовем маму, папу», Угадай, кто я тебе», «Мама – дочка», «Кому, что нужно для работы»</li> <li>• Чтение худ. литературы: Е. Благинина «Посидим в тишине», «Вот такая мама», р. н. с. «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка», В. Осива «Сыновья», «Косточка», Е. Тарановой «Семья – это папа и мама, и дед», Э. Успенский «Бабушкины руки», Ю. Яковлев «Мама».</li> <li>• Пальчиковые игры «Моя семья», «Мама»</li> <li>• Сюжетно-ролевые игры: «Дочки-матери», «Дом», «Семья», «Мамины помощницы»</li> <li>• Конкурс рисунков на асфальте «Моя семья»</li> <li>• Подвижные игры: «Лиса и куры», «Водяной», «Журавлики»</li> </ul>	<p>воспитатели групп, муз.руководитель</p>

**Июль 2 неделя «Неделя воды»**

Дни недели	Мероприятия	Ответственные
<p>понедельник 10 июля <b>День Нептуна (07 июля)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Тематический праздник «День Нептуна»</b></li> <li>• Беседа: «Безопасность при отдыхе на природе»</li> <li>• Игра – аттракцион «Вымой чисто руки товарищу»</li> <li>• Аппликация: способом отрыва: «Деревья»; «Море»</li> <li>• Чтение художественной литературы о природе: Г. - Х. Андерсен «Русалочка», сказка «День рождения Дельфинёнка», «Сказки и были о морях и океанах», «Живая вода» (сказки народов Сибири, стихи А. С. Пушкина «О море», Н. А. Рыжова «Не просто сказки...»)</li> <li>• Подвижные игры: «Беги к тому дереву, которое назову»; «Мышеловка», «Бабочки и цветы»;</li> <li>• Малоподвижная игра «Море волнуется раз!»</li> <li>• Игры с водой и мыльными пузырями на свежем воздухе</li> </ul>	<p>воспитатели групп, муз.руководитель</p>
<p>вторник 11 июля <b>День игр с водой и мыльными пузырями</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа на тему: «Мыльные пузыри»</li> <li>• Чтение художественной литературы русская народная сказка «Пузырь, Соломинка и Лапоть».</li> <li>• Наблюдение за мыльными пузырями.</li> <li>• Подвижная игра «Пузырь»</li> <li>• Рисование на песке. Тема: «Дорогой мыльных пузырей...»</li> <li>• Игры с водой «Тонет – не тонет»; «Бульбочки»; «Разноцветная вода».</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>
<p>среда 12 июля <b>День природы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наблюдения за погодными явлениями</li> <li>• Рассматривание альбомов «Времена года»</li> <li>• Конкурс загадок о природе</li> <li>• Чтение художественной литературы природоведческого характера</li> <li>• Прослушивание аудиозаписи «Голоса леса»</li> <li>• Игры с природным материалом</li> <li>• Изготовление вертушек, султанчиков, воздушного змея</li> <li>• Дидактические игры: «Береги природу», «Скажи название» «Назвать растение по листу»,</li> <li>• Подвижные игры: «Земля, вода, огонь, воздух» - с мячом, «Солнечные зайчики», «Скакалки», «Прятки», «Ловишки»</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>
<p>четверг 13 июля</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Кого ты знаешь из жителей</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>

<p><b>День рек, морей и океанов</b></p>	<p>подводного царства?»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассматривание набора картинок по теме «Обитатели моря», «Обитатели рек», «Обитатели океанов»</li> <li>• Наблюдение «Цвет и тени».</li> <li>• Чтение художественной литературы Е. Пермяк «Первая рыбка».</li> <li>• Дидактические игры: «Что в мешочке?», «Найди такую же», «Кто живёт в подводном царстве?»</li> <li>• Подвижные игры: «Рыбак и рыбаки», «Удочка», «Море волнуется ...», «Сети».</li> <li>• Сюжетно-ролевые игры: «Путешествие на пароходе», «Путешествие на подводной лодке».</li> </ul>	
<p>пятница 14 июля <b>День экспериментов с водой</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Свойства воды», «Великая тайна воды»</li> <li>• Рассматривания воды на глобусе, географической карте.</li> <li>• Опыты с водой «Вода — жидкая, может течь», «Вода не имеет формы», «Вода не имеет вкуса»</li> <li>• Лепка «Морское царство».</li> <li>• Чтение художественной литературы: «Приключение в капле воды». С.Ю. Афонькин, русская народная сказка «Снегурочка. Заучивание стихотворения Н. В. Нуркеновой «Туман».</li> <li>• Исследовательская деятельность. «Тонет не тонет».</li> <li>• Дидактические игры: «Загадай, мы отгадаем», «Составь картинку».</li> <li>• Подвижные игры: «Караси и щука», «Море очень широко»</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>

**Июль 3 неделя «Неделя семьи»**

Дни недели	Мероприятия	Ответственные
<p>понедельник 17 июля <b>День дружных семей</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседы на темы: «Семья-это значит МЫ вместе», «Неразлучная семья», «Вся семья вместе и душа на месте»</li> <li>• Коллажи с детскими высказываниями-описаниями на тему: «Моя семья»</li> <li>• Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Дочки-матери», «Наш дом»</li> <li>• Изготовление открыток-ромашек для родных и родителей «Раз ромашка, два ромашка!»</li> <li>• Заучивание стихотворений, пословиц, загадок о семье</li> <li>• Подвижные игры: «Лиса и куры», «Водяной», «Журавлики»</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>
<p>вторник 18 июля</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа на тему « Наши дедушки и бабушки,</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>

<p><b>День бабушек и дедушек</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выставка рисунков «Мои любимые бабушка и дедушка»;</li> <li>• Чтение художественной литературы: «Дедуля» Т. Боковой; «Бабушкины руки» Льва Квитко; «Бабушка» Агния Барто; «Очень бабушку люблю!» Тамара Маршалова.</li> <li>• Игры - путешествия: «В деревню к бабушке»</li> <li>• Составление рассказов о бабушке «Я бабушкин помощник».</li> <li>• Дидактическая игра «Напоим куклу чаем»</li> <li>• Худ. творчество (Рисование). Тема: «По ровненькой дорожке»</li> <li>• Игровые ситуации: Бабушкины (<i>дедушкины</i>) помощники», «Бабушка (<i>дедушка</i>) заболела»</li> <li>• Подвижные игры: «Лиса и куры», «Водяной», «Журавлики»</li> </ul>	
<p>среда 19 июля <b>День сестер и братьев</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассматривание альбома с фотографиями братьев и сестер.</li> <li>• Беседа «Мой любимый брат», «Моя любимая сестра», «Во что мы играем с сестрой (братом)», «Как вы понимаете, что такое семья»</li> <li>• Составление рассказов по картине «Семья»</li> <li>• Художественное творчество – рисование «Портрет моей (моего) сестры (брата)»</li> <li>• Пальчиковая игра «Кто живет в семье», «Семья»</li> <li>• Дидактические игры: «Отгадай-ка», «Так бывает или нет?»,</li> <li>• Подвижные игры: «Через ручеек», «Ловишки», «Охотник и зайцы»</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Сестра гуляет с младшим братом»</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>
<p>четверг 20 июля <b>Международный День торта</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассматривание изображений различных тортов</li> <li>• Беседа «Откуда появился торт», «Можно ли каждый день есть торт?», «Кондитер – это самая сладкая профессия!»</li> <li>• Чтение художественной литературы «Сладкоежки и сладкоежки» Дмитрий Соколов, «Сказка про страну сладких булок» Марина Мосина, Дж. Родари «Какого цвета ремесла?» Чем пахнут ремесла?», М. Пляцковский «Кому что нравится», В. Осеева «Печенья».</li> <li>• Художественное творчество – лепка тортов различной формы</li> <li>• «Парад тортов»-выставка тортов, изготовленных дома вместе с родителями из</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>

	<p>различных материалов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактические игры: «Собери кондитерское изделие», «Назови сладости», «Назови полезные сладости»</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Кондитеры»</li> <li>• Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Мышеловка», «Стадо и волк».</li> </ul>	
<p>пятница 21 июля <b>День домашних питомцев</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Какое домашнее животное у меня есть», «Домашние животные», «О правилах безопасного поведения с домашними животными».</li> <li>• Рассматривание альбомов «Домашние животные и их детеныши»</li> <li>• Дидактические игры по развитию речи: «Где спрятался котенок», «У кого – кто», «Кто с хозяином живёт, что хозяину даёт?»</li> <li>• Рисование «Мой домашний питомец»</li> <li>• Чтение художественной литературы В. Сутеев «Кто сказал «мяу»?», «Загадки о животных» (лесных и домашних), Русская народная сказка «Соломенный бычок», В. Бианки «Подкидыш».</li> <li>• Сюжетно-ролевые игры: «Зоопарк», «Ветеринарная лечебница»</li> <li>• Подвижные игры: «Мыши в кладовой», «У медведя во бору», «Коршун и наседка».</li> </ul>	воспитатели групп

#### Июль 4 неделя «Неделя спортивных игр»

Дни недели	Мероприятия	Ответственные
<p>Понедельник 24 июля <b>День открытия спортивной недели</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Тематический спортивный праздник «Мой веселый, звонкий мяч»</b></li> <li>• Беседа на тему «Моя семья и физкультура», «Быть здоровыми хотим»</li> <li>• Загадывание загадок о спорте и спортивном инвентаре.</li> <li>• Дидактические игры: «Угадай вид спорта», «Двигаемся, играя», «Одежда для спортсменов»</li> <li>• Конкурс поделок «Летние виды спорта»</li> <li>• Эстафеты «Чему мы научились»</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Мы будущие олимпийцы»</li> <li>• Подвижные игры: «Дружный хоровод», «Ловишки»</li> </ul>	воспитатели групп, инструктор по физической культуре, муз. руководитель
<p>вторник 25 июля <b>День велосипеда</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассказ воспитателя «Откуда к нам пришел велосипед», «Правила для велосипедистов»</li> <li>• Рассматривание иллюстраций «Велосипеды прошлого», «Необычные велосипеды»</li> <li>• Слушание песни «Песня</li> </ul>	воспитатели групп



	<p>велосипедистов» (Поющие гитары)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактические игры: «Придумай велосипед будущего», «Собери велосипед», «Плохо-хорошо»</li> <li>• Заучивание стихотворения С. Михалкова «Велосипед»</li> <li>• Оформление фотовыставки «Я и мой верный друг- велосипед»</li> <li>• Коллективная работа: «Макет-велосипедная дорожка»</li> <li>• Сюжетно-ролевые игры: «Я - регулировщик», «Путешествуем на велосипедах».</li> <li>• Подвижные игры: «Солнечные зайчики», «Скакалки», «Прятки»</li> </ul>	
<p>среда 26 июля <b>День дворовых игр</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оформление цветными флажками и воздушными шарами спортивной площадки</li> <li>• Беседа «Чем можно заниматься во дворе», «Как играли мамы и папы»</li> <li>• Рассматривание сюжетных картинок «Во дворе», «На улице»</li> <li>• Заучивание закличек и считалок для дворовых игр</li> <li>• Подвижные игры: «Десятки с мячом», «Штандер», «Шлепанки», «Зевака», «Мяч-чижик», «Лапта», «Вышибала»</li> <li>• Соревнование для мальчиков по игре в «Городки».</li> <li>• Турнир для девочек «Резиночки».</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>
<p>четверг 27 июля <b>Весёлый стадион</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактическая игра «Назови спортсмена»</li> <li>• Прослушивание спортивного марша, гимна Российской Федерации.</li> <li>• Рассматривание сюжетных картинок «На стадионе», «Летняя олимпиада»</li> <li>• Выставка детских рисунков «С физкультурой мы дружны!».</li> <li>• Эстафета «Катим мяч», «Отбей мяч», «Тоннель».</li> <li>• Подвижные игры: «Десятки с мячом», «Штандер», «Шлепанки», «Зевака», «Мяч-чижик», «Лапта», «Вышибала»</li> </ul>	<p>воспитатели групп муз.руководитель</p>
<p>пятница 28 июля <b>День именинника</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оформление стенда в группах «Поздравляем»</li> <li>• Поздравление именинников</li> <li>• Изготовление подарков именинникам</li> <li>• Конкурсы для именинников: «Мешок с загадками», «Нарисуй горох», «Кто быстрее?»</li> <li>• Веселая дискотека</li> <li>• Подвижные игры: «Каравай», «Солнышко и дождик»</li> </ul>	<p>воспитатели групп  муз.руководитель</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Шоу мыльных пузырей.</li> </ul>	
<p>понедельник 31 июля <b>День военной песни</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседы «Песни военных лет», «Где звучат эти песни сегодня»</li> <li>• Рассматривание сюжетных и предметных картинок с изображением военного оркестра, военных концертов, парада, «Седьмая героическая симфония Шостаковича»</li> <li>• Слушание песен К. Шульженко «Синий платочек», М.А. Блантера, М.В.Исаковского «Катюша», Н.Богословского «Темная ночь»</li> <li>• Заучивание песен «Катюша», «Темная ночь»</li> <li>• Дидактические игры: «Какие песни поют летчики», «Знаешь ли ты?», «Что делают солдаты?», «Собери машину».</li> <li>• Подвижная игра «Сигнальные флажки»</li> <li>• Сюжетно-ролевые игры: «Моряки», «Парад»</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p> <p>муз.руководитель</p>

#### Август 1 неделя «Российской армии»

Дни недели	Мероприятия	Ответственные
<p>вторник 01 августа <b>День военно-морского флота</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра – путешествие «По дну океана»</li> <li>• Беседа «Моряки»</li> <li>• Рассматривание альбома «Защитники Родины»</li> <li>• Чтение и заучивание стихотворений о морях</li> <li>• Лепка «Лодочка»</li> <li>• Рисование «По морям, по волнам»</li> <li>• Игры со строительным материалом и песком «Построим корабль»</li> <li>• П/и: «Докати мяч», «Достань кольцо», «Найди где спрятано», «Береги предмет»</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра: «Моряки»</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>
<p>среда 02 августа <b>День военных игр</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оформление альбома «Наша Армия родная».</li> <li>• Чтение художественной литературы А. Митяев «Наше оружие», С. Бороздин «Шел по улице солдат», Л. Кассиль «Твои защитники», С. Маршак «Пусть не будет войны никогда»,</li> <li>• Д. игра: «Знаешь ли ты?», «Что делают солдаты?», «Собери машину».</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Военные учения»</li> <li>• Конструирование из «ЛЕГО»: «Военный корабль», «Самолет», «Постройка военных машин».</li> <li>• Лепка «Самолет», «Танк»</li> </ul>	<p>воспитатели групп, инструктор по физической культуре</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижные игры: «Сигнальные флажки», военно – спортивная эстафета «Марш-бросок»</li> <li>• Спортивный праздник «Военная игра»</li> </ul>	
<p>четверг 03 августа <b>День десантника</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа: «Кого можно назвать смелым человеком», «Будем в Армии служить».</li> <li>• Рассматривание семейных фотографий на военную тематику «Наши отважные мужчины».</li> <li>• Дидактические игры: «Верно — не верно», «Кто быстрее до флажка»</li> <li>• Художественное творчество. (Рисование) «Наша армия родная»</li> <li>• Подвижные игры: «Перебежки», «Разные сигналы», «Меткий стрелок»</li> </ul>	воспитатели групп
<p>пятница 04 августа <b>День флага России</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа с детьми «Что мы знаем о России?», «Моя малая Родина»</li> <li>• Рассматривание иллюстраций герба и флага РФ</li> <li>• Настольно-печатная игра «Собери флаг»</li> <li>• Чтение художественной литературы: И.Шмелёв «Русская песня», С.Баруздин «С чего начинается Родина»</li> <li>• Заучивание стихотворения А.В. Жигулин «О, Родина!»</li> <li>• Пластинография «Российский флаг»</li> <li>• Подвижные игры: «Мышеловка», «Воробушки и кот»</li> <li>• Дидактическая игра «Белый, синий, красный»</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Путешествие по стране»</li> </ul>	воспитатели групп

### Август 2 неделя «Урожайная»

Дни недели	Мероприятия	Ответственные
<p>понедельник 07 августа <b>День земли</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседы «День Земли», «Природа и здоровье», «Планета Земля в опасности»</li> <li>• Составление рассказа по картине «Труд людей в огороде»</li> <li>• Барельефная лепка «Праздник Земли»</li> <li>• Чтение художественной литературы: А. Блок «На лугу», М. Зощенко «Великие путешественники», К. Коровин «Белка», С. Алексеев «Первый ночной таран»</li> <li>• Дидактические игры «Экологический светофор», «Редкие и исчезающие животные»</li> <li>• Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Мышеловка», «Стадо и волк».</li> </ul>	воспитатели групп

<p>вторник 8 августа <b>День злаковых</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Откуда хлеб пришел на стол»</li> <li>• Иллюстрации с изображением машин и приспособлений, используемых для выращивания злаков. Чтение пословиц и поговорок о хлебе.</li> <li>• Рассматривание - колосьев и зерен пшеницы, ржи и овса, их сравнение (сходство и различие); - репродукции картины И.Шишкина «Рожь»</li> <li>• Чтение художественной литературы Ю. Ждановской «Нива», «Легенда о том, как появился вкусный кекс или сказка о волшебном зернышке».</li> <li>• Дидактическая игра «Что сделано из муки?»</li> <li>• Театр на фланелеграфе «Колобок»</li> <li>• Рисование «Каравай»</li> <li>• Подвижные игры: «Найди свой пряник», «Пирожки в лесу»</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>
<p>среда 9 августа <b>День овощей и фруктов</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседы: «Овощи», «Вкусно и полезно», «Витамины на столе», «Полезные продукты для здоровья - лук и чеснок»</li> <li>• Рассматривание иллюстраций «Овощи»,</li> <li>• Чтение Ю. Тувим «Овощи»</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Магазин», сюжет «Овощной магазин».</li> <li>• Дидактические игры: «Чудесный мешочек» (Овощи), «Лото», «Назови овощ».</li> <li>• Лепка «Морковка для зайчика»</li> <li>• Хороводная игра «Урожайная»</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Семья», сюжет «Мама готовит овощной суп»</li> <li>• Театрализованная деятельность по сказке «Репка»</li> <li>• Подвижная игра «Кабачок»</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p> <p>муз.руководитель</p>
<p>четверг 10 августа <b>День ягод</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Иллюстрации различных ягод.</li> <li>• Художественно - эстетическое развитие (рисование) «Вкусные дары щедрой осени (ягоды)».</li> <li>• Настольная игра «По лесной тропинке»</li> <li>• Дидактические игры: «Лесовик и лесные ягоды», «Да – нет»</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Магазин», сюжет «Купи ягоды»</li> <li>• Книги для чтения и рассматривания: В. Зотов «Лесная мозаика», Павлова Н. «Земляничка».</li> <li>• Загадки о ягодах</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>
<p>пятница 11 августа</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседы «Польза и особенности</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>

<p><b>День грибов</b></p>	<p>грибов». «Где растут грибы», «Какие грибы я знаю»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассказ воспитателя: «Съедобные и несъедобные грибы»</li> <li>• Рассматривание иллюстраций, картин, фотографий с изображениями грибов</li> <li>• Поисково-исследовательская деятельность: «Как не заблудиться в лесу», «Как отличить двойника» - грибы,</li> <li>• Сюжетно-ролевые игры: «Путешествие в лес». Игровые ситуации: «Если ты оказался один в лесу», «Растение – какое оно?», «Вот они – грибы».</li> <li>• Коллективное изготовление работ «Корзина с грибами» (с использованием лепки, аппликации и дорисовывания деталей).</li> <li>• Слушание музыки: Абелян Л. «По грибы», Раухвергер М. «Грибок»</li> <li>• Книги для чтения и рассматривания: Сутеев «Под грибом», Алиева Н. «Гриб-волшебник», Толстой А. «Грибы».</li> <li>• Подвижная игра «Охотники и грибы».</li> </ul>	<p>муз.руководитель</p>
---------------------------	---	-------------------------

**Август 3 неделя «Дружбы и добра»**

Дни недели	Мероприятия	Ответственные
<p>понедельник 14 августа <b>День улыбки</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Тематическое развлечение «Улыбнемся друг другу»</b></li> <li>• Беседа «От улыбки в хмурый день светлей»</li> <li>• Рисование «Веселые смайлики»</li> <li>• Просмотр мультфильма «Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду»</li> <li>• Малоподвижная игра «Паровозик» (с воздушными шарами), «Весёлый розыгрыш».</li> <li>• Конкурс на самый смешной рисунок</li> <li>• Чтение художественной литературы Г. Остер. «Вредные советы»: К. Чуковский. «Путаница» (чтение по ролям). Н. Носова «Как Шарик к Барбосу в гости ходил», «Живая шляпа» и др.</li> <li>• Подвижная игра «Весёлый танец».</li> <li>• «Весёлая дискотека» (танцы с мягкими игрушками под музыку).</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p> <p>муз.руководитель</p>
<p>вторник 15 августа <b>День животных</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседы с детьми: «Кто ухаживает за домашними животными», «Какую пользу приносят человеку животные»</li> <li>• Ситуативный разговор: «Какие домашние животные есть у вас?», «В каких сказках говорится о животных», «Кто где живет?» и т.п.</li> <li>• Составление описательных рассказов о домашних животных по картинке.</li> <li>• Дидактические игры: «Помоги найти маму», «Назови детеныша», «Кто кричит?».</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>

	<p>«Где чей хвост?», «Угадай по описанию».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Коллективная работа: создание макета «Скотный двор» (проект с привлечением родителей)</li> <li>• Чтение художественной литературы Маршак «Усатый - полосатый», «Сказка о глупом мышонке», сказки: «Бычок – смоляной бочок», «Три поросенка».</li> <li>• Подвижные игры: «Лохматый пес», «Кот и мыши», «Козел и ребята»</li> </ul>	
<p>среда 16 августа <b>День насекомых</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Что дети знают о насекомых?»</li> <li>• Рассматривание альбома «Насекомые».</li> <li>• Внесение альбома и иллюстраций на тему «Насекомые» и игр в уголок природы.</li> <li>• Конструирование «Страна Насекомия».</li> <li>• Дидактические игры: «Бабочки», «Сравнение пчелы с шмелем и осой»</li> <li>• Чтение художественной литературы Чуковский К. И. «Муха-цокотуха», «Как муравьишка домой спешил» В. Бианки.</li> <li>• Экологическая игра с мячом «Я знаю».</li> <li>• Игра-драматизация по сказке «Муха-цокотуха»</li> <li>• Подвижные игры: «Лягушки и цапля», «Медведь и пчелы»</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>
<p>четверг 17 августа <b>День птиц</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Птицы, кто они такие», «Птицы родного края»</li> </ul> <p>Рассматривание альбома «Птицы»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактические игры: «Угадай птицу по описанию», «Сложи птицу» (разрезные картинки), «Летает – не летает»</li> <li>• Разучивание стихотворения М. Дружининой «Эй, ворона!»</li> <li>• Подвижные игры: «Коршун и наседка», «Пингвины с мячом» «Вороны и гнезда» «Птички в гнездышке»</li> <li>• Рисование на песке силуэтов птиц.</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>
<p>пятница 18 августа <b>День дружбы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Что такое доброта»</li> <li>• Рассказ воспитателя, что такое дружба, как дети понимают это.</li> <li>• Дидактическая игра «Что изменилось?»</li> <li>• Обыгрывание ситуации- «Тебе поручили узнать, как себя чувствует твой друг после прогулки»</li> <li>• «Портрет друга» Рисование с опорой на фотографию.</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение художественной литературы А.Барто «Вовка добрая душа», Н Кузнецова «Мы поссорились с подружкой», Г.Циферов «Когда не хватает игрушек»</li> <li>• Подвижные игры: «Докати мяч», «Достань кольцо», «Найди где спрятано», «Береги предмет»</li> </ul>	
--	--	--

**Август 4 неделя «Сказочная»**

Дни недели	Мероприятия	Ответственные
<p>Понедельник 21 августа <b>День сказок А.С.Пушкина</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседы по сказкам А.С.Пушкина: «Не задавайся, не проси лишку, а то останешься у разбитого корыта», «Что такое хорошо и что такое плохо в сказках А.С.Пушкина», «Сказки Пушкина – торжество добра и справедливости»</li> <li>• Дидактические игры: «Составь сказку», «Что было-бы если?», «Узнай героя по описанию», «Что кому»</li> <li>• Составление творческих рассказов «Если бы я попал в сказку»</li> <li>• Рассказывание сказок А.С.Пушкина- Разучивание отрывков из произведений А.С.Пушкина.</li> <li>• Сюжетно-ролевые игры: «Типография», «Библиотека»</li> <li>• Лепка мини скульптур по сказкам А.С.Пушкина, аппликация «Сказочная архитектура» - Рисование «Иллюстрация к любимой сказке», «Мультфильм» по сказкам Пушкина А.С.</li> <li>• Слушание музыки: Слушание оперы М.Глинки «Руслан и Людмила», Н.А. Римского-Корсакова «Три чуда» - CD «Сказка о царе Салтане», «Сказка о золотом петушке».</li> <li>• Подвижные игры: «Ветер», Хороводная игра «Прялица»</li> <li>• Народные игры «Дедушка», «Заря заряница»</li> <li>• Работа в книжном уголке- собрать библиотечку сказок А.С.Пушкина</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p> <p>муз.руководитель</p>

<p>Вторник 22 августа <b>День любимой сказки</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседы: «Сказка от начала начинается, до конца читается, в середине не перебивается»</li> <li>• Дидактическая игра «Узнай сказку по иллюстрациям».</li> <li>• Беседа с детьми «Что такое сказка?»</li> <li>• Рисование «Любимая сказка»</li> <li>• Дидактические игры: «О какой сказке идёт речь?», «Дополни имя», «Отгадай сказку».</li> <li>• Рассматривание иллюстраций русских народных сказок</li> <li>• Создание картотеки русских народных сказок в книжном уголке в соответствии возрасту</li> <li>• Викторина по сказкам «Отгадай сказку»</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>
<p>Среда 23 августа <b>День мультфильмов</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа: «Знакомство с понятиями персонаж, сюжет, декорация, пластилиновый, рисованный и кукольный мультфильм»</li> <li>• Просмотр мультфильма «Пластилиновая ворона»</li> <li>• Чтение художественной литературы Ш.Перро «Золушка», сказки К.И.Чуковского «Телефон», «Мухоморок», «Путаница», «Краденое солнце»</li> <li>• Выставка рисунков «Мой любимый герой из Мультляндии»</li> <li>• Подвижные игры: «Гуси-лебеди» «Бабочки, лягушки, цапля»</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Кинотеатр»</li> <li>• Настольная игра «Баба-Яга»</li> <li>• Инсценировка сказки «Кошкин дом»</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>
<p>Четверг 24 августа <b>День театрализованной сказки</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Сказка в гости к нам идет, чудеса с собой несет»</li> <li>• Дидактические игры: «Разложи героев по сказкам», «Угадай сказку по предмету», «Сложи картинку и определи сказку»</li> <li>• Инсценировка рус. нар. сказки «Теремок»</li> <li>• Подвижные игры: «Зайка беленький сидит», «Зайцы и волк»</li> <li>• Театрализованное представление «Рукавичка»</li> <li>• Выставка поделок из природного и бросового материала.</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тематическая викторина «Сундучок сказок»</li> </ul>	
<p>Пятница 25 августа <b>День августовского именинника</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение стихов, посвященных именинникам</li> <li>• Разгадывание кроссвордов</li> <li>• Конкурс рисунка «Фантастическое животное»</li> <li>• «Лучшее пожелание»</li> <li>• Загадывание загадок</li> <li>• Изготовление подарков для именинников</li> <li>• Поздравления именинников</li> <li>• Исполнение песни о дне рождения</li> <li>• Хороводы</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра: «Кафе»</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p> <p>муз.руководитель</p>

#### Август 5 неделя «Прощай лето»

Дни недели	Мероприятия	Ответственные
<p>понедельник 28 августа <b>Подарки лета</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседы: «Любимое время года», «Что нам лето принесло?», «Подарки лета».</li> <li>• Чтение стихов, отгадывание загадок о лете. - Аппликация «Летний денек».</li> <li>• Рисование «Что нам лето подарило?».</li> <li>• Настольная игра «Во саду ли, в огороде».</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>
<p>вторник 29 августа «Наш урожай»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Подведение итогов по проектам «грядки в порядке», «Наши клумбы», «Экологическая тропа»</b></li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>
<p>Среда 30 августа «Прощаемся с летом»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Развлечение «Прощай лето»</b></li> <li>• <b>Выставка детских рисунков «Запоминающийся момент лета»</b></li> <li>• Беседы «Провожаем лето», «Чем запомнилось лето»...</li> </ul>	<p>воспитатели групп</p>

<p>четверг 31 августа Последний день лета</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тематический праздник «Новых малышей встречаем - лето провожаем»</li> <li>• Игра «Быстрый поезд» Игра «Гусеница»</li> <li>• Составление рассказов на тему «Замечательное лето»,</li> <li>• Подвижная игра «Ловишки-перебежки» (слова о лете).</li> <li>• Самостоятельное рассматривание книг, фотографий, тематических альбомов, репродукций картин о лете в книжном уголке</li> <li>• Игры-эксперименты и строительные игры с песком:</li> </ul>	<p>воспитатели групп музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре</p>
---	--	--

## Приложение 1

### Физические упражнения

#### 1. Утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, её организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака на воздухе.

Возрастная группа	Продолжительность утренней гимнастики
1 младшая группа	4-5 минут
2 младшая группа	5-6 минут
Средняя группа	6-8 минут
Старшая группа	8-10 минут
Подготовительная группа	10-12 минут

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы.

#### Традиционный комплекс утренней гимнастики.

Традиционный комплекс утренней гимнастики выполняются в следующей последовательности.

1. Непродолжительная ходьба разного вида, постепенно переходящая в бег.
2. Непрерывный бег в умеренном темпе (1,5 -3 мин.).
3. Разные построения.

4. Упражнения общеразвивающего воздействия .
5. Бег.
6. Подскоки на месте.
7. Непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями.

Комплекс следует повторять в течении одной- двух недель в зависимости от сложности его содержания.

### **Утренняя гимнастика игрового характера.**

В нее могут быть включены 2-3 подвижных игры разной степени интенсивности («Парный бег», «Удочка», «Сделай фигуру») или 5-7 общеразвивающих упражнений имитационного характера типа «снежинки кружатся», «бабочки летают», «цапля стоит на одной ноге и достает лягушку», «птичка машет крыльями» и т.д. Можно создать целый сюжет из имитационных движений.

### **Утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий.**

Использование полосы препятствий позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа движений, чередовать физкультурные пособия.

### **Утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек (включение в рамках инновационной деятельности).**

Этот тип утренней гимнастики проводится обязательно на воздухе, во время приёма детей (небольшими подгруппами по 5-7 человек). Вначале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений общеразвивающего воздействия. Затем делается пробежка. В конце предлагается дыхательная гимнастика.

Методика проведения оздоровительного бега:

Соответствие функциональных возможностей ребенка и индивидуально-дифференцированный подход к детям. А именно:

1. Оздоровительные пробежки со старшими дошкольниками целесообразно проводить 2 раза в неделю, в дни, когда нет физкультурных занятий, во время утренней прогулки.

2. Заранее определить длину беговой дорожки и продолжительность бега, (начать от 250м-500м – это полная дистанция в течении всего учебного года).

3. Индивидуальный подход:

Детям с высоким и средним уровнем двигательной активности предлагается пробежать полный установленный метраж, а малоподвижным половину дистанции.

Методика оздоровительного бега имеет свои особенности:

1. В начале дети бегут стайкой.

Начало пути воспитатель бежит вместе с детьми. Следя за индивидуальной длительностью бега детей, их самочувствием.

2. уставшим детям предложить сойти с дистанции, а других наоборот, подбодрить и дать возможность проявить свою выносливость.

3. Воспитатель находится то впереди, то сбоку, то сзади. Постоянно дети вытягиваются в колонну и бегут в равномерном темпе.

4. выносливым детям предложить самостоятельно пробежать какое-то расстояние, при этом воспитатель контролирует самочувствие и состояние каждого ребенка.

5. Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением упражнений на дыхание, после этого в течение 2-3 минут выполняются упражнения на расслабление.

Во время оздоровительного бега необходимо соблюдать следующие правила:

- При выборе дистанции для бега важно учитывать состояние здоровья и уровень ДА (двигательная активность) детей;

- Все дистанции для бега должны быть различны (длина полукруга и одного круга);

- Бег должен доставлять детям «мышечную радость» и удовольствие;

- Следует вырабатывать у детей чувство скорости в беге, определенный темп, при этом желательно почаще бегать с детьми (можно поставить более подготовленного ребенка ведущим);

- Не забывать об использовании после оздоровительного бега упражнений на расслаблении мышц и восстановление дыхания;

- Желательно не прекращать пробежки в зимнее время года, но при этом следует сократить длину беговой дорожки, учитывая, что у детей утепленная одежда. После пробега обязательен комплекс упражнений на восстановление дыхания.

## **2.Физкультурно-оздоровительные занятия.**

Занятия по физической культуре – это основная форма развития оптимальной двигательной активности детей.

Основные цели:

1.Удовлетворение естественной биологической потребности ребёнка в движении.

2.Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.

3.Формирование двигательных умений и навыков.

4.Развитие необходимых физических и двигательных способностей ребёнка.

5.Активизация мыслительной деятельности, поиск адекватных форм поведения в необычных ситуациях.

6. Формирование положительных эмоций, проявление нравственных качеств и творческих способностей.

Физкультурно-оздоровительные занятия проводятся не менее 2-х раз в неделю на воздухе в первой младшей группе и не менее 3-х раз в группах дошкольного возраста.

Возрастная группа	Продолжительность занятий
1 младшая группа	2 раза в неделю –10 мин.
2 младшая группа	3 раза в неделю—15 мин.

Средняя группа	3 раза в неделю—20 мин.
Старшая группа	3 раза в неделю—25 мин.
Подготовительная группа	3 раза в неделю—30 мин.

Основные типы занятий по физкультуре.

*Традиционное занятие.*

Занятия традиционного типа может носить обучающий, смешанный характер. Занятия обучающего характера направленно на ознакомление с новым программным материалом (обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой выполнения разных видов движения и т.д.).

Занятия смешанного характера направленно на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее. Оно строится главным образом на повторении пройденного материала.

*Тренировочное занятие.*

Занятие тренировочного типа направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Оно включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, дифференцированные двигательные задания, направленные на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.

*Игровое занятие.*

Игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.

*Сюжетно-игровое занятие.*

Сюжетно-игровое занятие строится на целостной сюжетно- игровой ситуации, отражающей в условной форме окружающей ребёнка мир. Оно состоит из разных видов основных движений и игровых упражнений общеразвивающего, имитационного характера ( «путешествия», «цирк», «рыбаки» и т.д.). Такое занятие может включать разные задачи по развитию речи и ознакомлению с окружающим, а также по формированию элементарных математических представлений.

*Занятия с использованием тренажеров.*

Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов включает разнообразные упражнения: висы, лазание по канату, шесту, гимнастической стенке, верёвочной лестнице; упражнения с простейшими тренажерами, такими как диск «Здоровье», резиновое кольцо, гимнастический ролик, гантели, детские эспандеры, и др.; упражнения с тренажерами сложного устройства ( для детей 6-7 лет), такими как «Наездник», «Велосипед», «Бегущая дорожка», «Скамья для пресса» и др. Важно, чтобы дети приобрели определённые двигательные умения и навыки, научились самостоятельно пользоваться тренажерами.

*Тематическое занятие.*

Тематическое занятие проводится по специальной методике и посвящено какому-либо одному виду физических упражнений: лыжи, элементы игры в теннис, баскетбол, бадминтон. На занятиях этого типа важно добиваться хорошего качества выполнения заданий.

*Контрольно-проверочное занятие.*

Это своеобразное итоговое занятие-зачет, направленное на количественную и качественную оценку результатов, достигнутых детьми в основных видах движений и развитии физических качеств.

Структура занятия по физической культуре.

Структура занятия определяется поставленными задачами и особенностями организма ребёнка. На протяжении занятия в организме ребёнка проходят следующие изменения: повышается работоспособность, улучшается работа органов и система организма ребёнка, вырабатывается определённый ритм работы и в связи с этим происходит повышение эмоционального состояния.

В физкультурном занятии выделяется условно три основные части: вводную, основную и заключительную.

**Вводная часть** направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к выполнению более сложных упражнений, к более интенсивной работе в основной части занятия. Вводная часть состоит из различных видов ходьбы, бега, подскоков, различных построений, несложных игровых упражнений на внимание и координацию движений, упражнений на осанку, на укрепление стопы, несложные музыкально-ритмические движения.

**Основная часть** решает комплекс программных задач: дифференцированное обучение основным видам движений, подобранных с учетом уровня ДА детей, развитие двигательных навыков и физических качеств, тренировка функциональных возможностей организма. Основная часть занятия начинается с выполнения упражнений общеразвивающего воздействия для развития и укрепления различных групп мышц. После комплекса упражнений следует основные виды движений. Основная часть заканчивается общей подвижной игрой для всех детей.

**Заключительная часть** физкультурного занятия направлена на обеспечение постепенного перехода от повышенной двигательной активности к её снижению, на снятия общей возбужденности и приведению частоты сердечных сокращений ребёнка к норме, при этом должно сохраняться бодрое и жизнерадостное настроение. В эту часть занятия входят: ходьба с постепенным замедлением темпа, включением дыхательных упражнений, игры и игровые упражнения малой подвижности. Спокойная музыка в заключительной части занятия помогает быстрее успокоить детей.

### **3. Подвижные и динамические игры.**

Подвижные и динамические игры – это игры с правилами, направленные на расширение двигательного опыта детей.

Основные задачи игр:

1. Совершенствовать имеющиеся у детей навыки в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях.
2. Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости.
3. Воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Подвижные или динамические игры проводятся ежедневно 2 раза (на утренней и вечерней прогулке).

Возрастная группа	Продолжительность	Продолжительность в дни проведения физзанятий.
-------------------	-------------------	--

1 младшая группа	10-15 мин.	5-10 мин.
2 младшая группа	15-20 мин.	5-10 мин.
Средняя группа	20-25 мин.	8-12 мин.
Старшая группа	25-30 мин.	10-12 мин.
Подготовительная группа	30-40 мин.	10-15 мин.

### Содержание подвижных игр

Виды игр	Возрастные группы				
	1 младшая	2 младшая	средняя	старшая	подготовительная
Игры с бегом	«Догони мяч», «Поезд»	«Беги ко мне», «Мыши и кот» и др.	«Пилоты», «У медведя в бору» и др.	«Мышеловка», «Гуси-Лебеди» и др.	«Жмурки», «Два Мороза» и др.
Игры с прыжками	«Зайка беленький сидит» и др.	«Поймай комара», «С кочки на кочку» и др.	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» и др.	«Удочка», «С кочки на кочку» и др.	«Волк во рту», «Лягушки и цапля» и др.
Игры с лазаньем	«Обезьянки», «Доползи до погремушки» и др.	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой» и др.	«Перелёт птиц», «Пастух и стадо» и др.	«Медведи и пчелы», «Пожарные на учении» и др.	«Перелет птиц», «Ловля обезьян» и др.
Игры с метанием, бросанием, ловлей	«Лови мяч», «Целься вернее» и др.	«Подбрось повыше», «Береги предмет» и др.	«Кольцеброс», «Подбрось-поймай» и др.	«Охотники и Зайцы», «Серсо» и др.	«Охотники и утки», «Поймай мяч», «Стой!» и др.
Игры малой подвижности	«Где звенит», «Найди флажок» и др.	«Иди тихо», «Что спрятано» и др.	«Найди и промолчи», «Прятки» и др.	«Кто летает?», «Свободное место» и др.	«Стоп!», «Найди и промолчи» и др.

#### 4. Профилактическая гимнастика (улучшение осанки, плоскостопия, зрения, йога, звуковая гимнастика).

Нарушение осанки – изменение нормальной конфигурации позвоночника, у детей встречается очень часто. Что же может произойти? Если ребёнок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно сужается, делается плоской, углы лопаток начинают торчать, отходя от позвоночника, спина горбится, живот выпячивается вперёд. Начинает искривляться позвоночник, возникает боковой изгиб (сколиоз) или сутулость.

Всё это вредит здоровью.

Причины неправильной осанки:

1. Привычка стоять с опорой на одну ногу.
2. Походка с опущенной головой.
3. Одностороннее отягощение.
4. Привычка сидеть на передней части стула.
5. Высокий стул, стол, стол.
6. Очень мягкая мебель, постель, подушка.
7. Привычка спать в одной позе, на одной стороне.

Основным средством профилактики и лечения сколиоза служат физические упражнения, способствующие подвижности грудной клетки, укрепление мышц спины, межлопаточной зоны, живота, а также устранения причин возникновения неправильной осанки.

1. Встать спиной к двери, касаясь ее пятками, ягодицами, затылком; запомнить это положение и, сохраняя его, походить 1-2 минуты по комнате; шаг во время ходьбы короткий.

2. И. п.-стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Подняв руки к плечам ладонями вперед, локти прижаты к туловищу, немного наклониться вперед (спина прямая, лопатки сведены, смотреть перед собой). Через 4-6 секунд выпрямиться, опустить руки. Дыхание произвольное. Повторить 5-10 раз.

3. И. п.-лежа на спине, потянуться прямыми руками за головой, ноги прямые, носки на себя. Выполнить 5-10 поочередных движений ногами вверх-вниз-"ножницы". Движения выполняются с небольшой амплитудой (15-20 см), на выдохе. Повторить 3-8 раз.

4. И. п.-лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги вместе. Согнуть ноги, поднимая голову и плечи, держать 4-6 секунд; вернуться в и. п., расслабляясь. Прогиб небольшой. Дыхание произвольное. Повторить 5-10 раз.

5. И. п.-лежа на животе, руки в стороны. Приподняв голову (смотреть вниз) и руки, держать 4-6 секунд; вернуться в и. п., расслабляясь. Прогибание минимальное. Дыхание произвольное. Повторить 5-10 раз.

*Общие методические требования к занятиям.*

1. Занятия проводятся с группой по 8-10 детей.
2. Продолжительность занятий -20-30-минут (зависит от возраста).
3. Девочки должны заниматься в открытых купальниках, мальчики в трусах (чтобы видеть спину и ноги ребёнка).
4. На каждом занятии надо создавать положительный эмоциональный фон, чаще предлагать детям игровые задания и вводить музыкальное сопровождение.
5. Занятие должно состоять из трёх частей: вводной, основной, заключительной.  
Задача вводной части- организация детей для предстоящих занятий. Используются упражнения строевого. Используются упражнения строевого характера, короткие игровые задания и упражнения по коррекции осанки. Длится 5-7 минут.

В основной части задачей является укрепление мышечного корсета и индивидуальная коррекция деформации позвоночника. Продолжительность 15-20 минут.

Заключительная часть -осуществляет совершенствование двигательных навыков, закрепление навыков осанки в различных условиях и приведение организма в спокойное состояние. Продолжительность 5-7 минут.



Плоскостопие – деформация стоп, которая в детском возрасте встречается очень часто. Причина- снижение мышечного тонуса у часто болеющих детей. Лечить плоскостопие труднее, чем предупредить. Поэтому главное внимание нужно уделять профилактике данного заболевания. Обувь ребёнка должна соответствовать размеру ноги, иметь твёрдую подошву и небольшой каблук. Профилактике и лечению начальных форм плоскостопия способствует ходьба босиком по неровной почве. При начинающемся плоскостопии хороший эффект даёт лечебная гимнастика. Усиливая кровообращение, этот метод повышает силу и эластичность мышц, способствует укреплению связок, поддерживающих свод стопы в правильном физиологическом положении, снимает усталость и боль в нижних конечностях.

Профилактика:

- 1.упражнения на уроке физкультуры –2-3 упражнения в каждой части занятия;
- 2.ношение рациональной обуви;
- 3.ограничение нагрузки на нижние конечности ( ходьба босиком по неровной почве, по песку, по гальке ит.д.)

Комплекс упражнений при плоскостопии

- 1.Сесть на стул, стопы поставить на пол с упором, пальцы ног приподнять и развести веером, а затем крепко сжать, спрятать, прижать их к стопе, после чего быстро расслабить – 10 раз.
- 2.Сесть на стул, держа стопы на весу. Сделать по 10 круговых движений каждой стопой сначала в одну, затем в другую сторону (слева направо, справа налево).
- 3.Ходить по комнате босиком на наружном крае подошв в течение 1-5 минут.
4. Стоя босиком на ковре, покачиваясь с пятки на носок в течение 1-2 минут.
5. Поставить ноги на ширину плеч, ступни - параллельно. Перекатывать подошвы с наружного края на внутренний. 15-20 раз.
6. Сесть на стул ( стопа прямая), ноги согнуть, « поджать под себя» и полностью разогнуть – «выпрямить».
- 7.В том же исходном положении, держа ноги на весу, делать круговые движения, вращая обе ноги в коленных суставах (справа налево и слева направо)- в каждую сторону по 10 раз.
- 8.Встать , ноги поставить вместе, опереться руками о спинку стула, делать круговые движения сомкнутыми коленями ( немного приседая и выпрямляясь). Через 10 кругов изменить направление движения и повторить упражнение в другую сторону.
9. Встать у стола или у стенки левым боком и опереться рукой о стенку , ноги на ширине плеч. Правой ногой делать широкие маховые движения вперёд и назад-8 раз. Затем махи выполнять вправо-8 раз. Повторить упражнение другой ногой.
10. То же исходное положение. Делать широкие круговые движения сначала одной, а затем другой ногой 8 раз в каждую сторону. Выполнять слева направо и справа налево, как бы очерчивать носком вытянутой ноги окружность.

Зрение – процесс восприятия живым организмом предметов внешнего мира при помощи органа зрения- глаза. В детском саду наибольшая нагрузка на зрение бывает во время обязательных занятий, поэтому контроль за их длительностью и рациональным построением очень важен. Последующее занятие должно быть не связано с напряжением зрения. , во время занятий предусматривается 2-3 минутная физкультурная пауза. После занятий рекомендуется профилактическая гимнастика для глаз , разработанная профессором- офтальмологом Э.С. Аветисовым.

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть их. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, расслабляет мышцы глаз и улучшает их кровоснабжение.

2. Быстрое моргание в течение 15 секунд. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает кровоснабжение мышц глаз.

3. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы глаз, улучшает их кровоснабжение.

Звуковая гимнастика – направлена на выработку полноценных движений и определённых положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков, способствует профилактике бронхо-лёгочных заболеваний.

Рекомендации по проведению звуковой гимнастики:

1. Занятия по возможности проводить на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

2. Одежда мягкая, свободная.

3. Проводят занятия до приёма пищи или через 1,5-2 часа после еды, лучше в утренние часы. В первые 2 занятия выполняются только 2 упражнения—**пфф** и **ммм**— затем постепенно добавляются по 2 новых.

4. Проводят звуковую гимнастику 1-2 раза в день по 5-6 минут.

5. Упражнения можно выполнять сидя, стоя, лёжа. Перед и после каждого упражнения делают очистительный вдох—**пфф**—выполняются тихо, губы сложены трубочкой. вслед за **пфф**—идёт 2-е обязательное упражнение—**ммм**.

---Пример---

----**пфф-ммм-пфф--**.

Гласные **у, о, а, е, и** ----**пфф**.

Согласные **1-4**—**пфф**.

Звукосочетание **1**—**ммм**, **2, 3, 4--**.

Йога- это и полноценная гимнастика, гармонично развивающая и укрепляющая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника, и способ стать гибким (при занятиях йогой задействованы все суставы скелета).

Йога учит глубоко дышать, что способствует расширению и укреплению грудной клетки, улучшает работу внутренних органов.

Упражнения хатха-йоги формируют умение расслабляться.

Асаны хатха-йоги—это удобные позы, определённые положения тела. К тому же выполнение таких физических упражнений не требует использования гимнастических снарядов или специальных приспособлений. При разучивании асан с детьми дошкольного возраста следует придерживаться определённых правил:

1. Заниматься йогой рекомендует заниматься через час после приёма пищи.

2. Принимать позы, только разогрев мышцы.

3. Неомходим четкий показ упражнений.

4. Рекомендуются включать асаны в утреннюю гимнастику, зарядку после дневного сна, в физкультурные занятия и физкультминутки.

5. Обязателен отдых после фиксации каждой асаны и полное расслабление после комплекса хатха-йоги.

6. Нужно соблюдать принцип постепенности: от простого — к сложному.

7. Заниматься надо в облегченной форме ( маечка, шортики, без обуви), на полу на коврике.

8. Весь комплекс целесообразно сопровождать специально подобранной музыкой для релаксации и медитации.

Противопоказания: нельзя выполнять асаны при повышенной температуре тела и кровяном давлении, при ОРЗ, в случае возникновения острых болезненных ощущений во время занятий (незначительная боль при выполнении упражнений на растягивание в начальном периоде естественна). Дети с хроническими заболеваниями допускаются с разрешения врача.

**1. Поза горы** – улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объем грудной клетки.

**2. Поза дерева** – улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину.

Заканчивается комплекс асан (поз) - «мертвой» позой – позой полного расслабления, отдыха, восстановления после нагрузок. Если её правильно выполнить в течение 5 минут, она заменяет дневной сон. Звучит специальное музыкальное сопровождение (музыка релаксации).

## 2 - комплекс Асан (поз).

1. В позе лотоса, полулотоса выполняется «очистительный» дыхательный комплекс.

2. Поза бриллианта (вариант 2) – развивает гибкость ступней и коленных суставов, помогает работе сердца, служит подготовкой к позе лотоса.

3. Поза скручивания – оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку.

4. Поза героя – вырабатывает равновесие, мобилизует на преодоление трудностей, способствует сосредоточенности, успокаивает.

5. Поза луна – укрепляет мышцы спины, гибкость позвоночника.

6. Поза бегуна – тонизирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует успокоению нервной системы, вырабатывает равновесие.

7. Поза плуга – развивает гибкость спины, укрепляет мышцы ног, улучшает работу внутренних органов, нормализует обмен веществ.

8. Поза березки – укрепляет мышцы спины, улучшает кровообращение головного мозга, функции глаз, слуха, щитовидных и слюнных желез, способствует нормализации веса.

Заканчивается комплекс «мертвой позой» - поза полного расслабления под музыкальное сопровождение.

### Поза кошки.



### Поза



## 5. Детские тренажеры.

Спортивные упражнения – залог здоровья наших детей.

Детские домашние спортивные тренажеры удовлетворяют потребность ребенка в движении, разовьют его выносливость, улучшат координацию, помогут справиться с нервными перегрузками. Детский спортивный комплекс со спортивными снарядами и тренажерами поможет скорейшему спортивному развитию ребёнка, задолго до детского сада. Ранняя двигательная активность пойдет на пользу не только для физического, но и для умственного развития ребенка. Чем разнообразнее движения малыша, тем больше информации поступает в его мозг, тем интенсивнее происходит психическое развитие, а также разовьют привычку к здоровому образу жизни.

На сегодняшний день компания Titan Deutschland GmbH предлагает вам и вашим детям несколько моделей детских тренажеров, идеально подходящих для оснащения спортивного уголка, отвечающих всем требованиям, предъявляемым к детскому спортивному инвентарю. Главное из которых - безопасность, детские тренажеры компании Titan Deutschland GmbH, изготовлены из экологически чистых материалов, прочная устойчивая металлическая конструкция, защищена специальными мягкими материалами, лишенный острых углов, все модели созданы с учетом эргономическим особенностей детей 4-8 лет.

Ниже представлены основные характеристики некоторых детских спортивных тренажеров, предлагаемых компанией Titan Deutschland GmbH.



Детская механическая беговая дорожка KTM001 Kids Treadmill, позволит вашим детям удовлетворить потребность в беге, укрепит нервную систему, разовьет мышцы ног, привлекательный дизайн и яркая расцветка привлекут его внимание и, несомненно, повысят интерес к спортивным упражнениям и играм.



Детский велотренажер KEV001 Kids Exercise Bike позволит проводить тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшит общее физическое состояние организма, укрепит мышцы ног, а благодаря эргономичному дизайну сиденья, рукояток и педалей, обеспечит максимальный комфорт при занятиях.



Уникальный детский «воздушный тренажер» KAW001 Kids Air Walker, вызывающий восторг у детей, поможет улучшить и развить общую координацию движений, укрепит нервную систему и развить мышцы рук и пресса.



Детский тренажер для пресса KAV001 Kid AB Pro, позволит вашему ребенку укрепить мышцы живота, приобрести прекрасную спортивную форму, но в тоже время избежать нежелательной нагрузки на спину, за счет продуманной оригинальной конструкции.

Все детские тренажеры компании Titan Deutschland GmbH с успехом могут применяться как дома, так и в любых детских учреждениях и комнатах отдыха. Рекомендуемый возраст детей для занятий на таких тренажерах 4-8 лет, максимальный вес ребенка 50 килограмм.

Потребность ребенка в движении — одна из важнейших биологических особенностей растущего организма, обязательное условие его нормального формирования и развития, причем как физического, так и интеллектуального: эти два аспекта у детей не просто взаимосвязаны, а составляют единое целое. Оптимальная двигательная активность ребенка обеспечивает: увеличение притока крови к мышцам, а значит — совершенствование процесса транспортировки питательных веществ и кислорода к тканям; улучшение обмена веществ; совершенствование функции коры надпочечников; более прочное соединение мышц с костями, так как постоянные сокращения мышечных сухожилий стимулируют рост надкостницы (т.е. движение можно считать биологическим стимулятором роста). Дабы помочь ребенку восполнить дефицит движения и стимулировать его психофизическое развитие, врачи рекомендуют гимнастические упражнения (дозированные в зависимости от возраста, состояния здоровья и самочувствия ребенка), массаж и закаливающие процедуры.

- б. **Прогулки-походы.** (пешие, на лыжах, санках, самокатах, велосипедах, экскурсионных) в природное окружение, создали условия для реализации природной активности, потребности в самоутверждении, предоставили ребенку уникальную возможность развиваться, обогащать двигательный опыт, формировать у дошкольников приемы здорового образа жизни.

Основы физической подготовки туристят.

#### 1. Развитие силы:

- с сопротивлением партнера (упражнения в парах);
- с преодолением веса предметов (детские штанга, гантели, набивные мячи, ядро, мешочки с песком);
- с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резиновый бинт);
- с сопротивлением внешней среды (бег по траве, песку, воде, в горку, по пересеченной местности, по снегу);
- с преодолением веса собственного тела (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазание по канату, поднимание туловища или ног, выпрыгивание вверх, приседание, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах).

#### 1.2. Задачи силовой подготовки

- наибольшее внимание уделять развитию мышц живота и спины;
- чередовать упражнения, способствующие развитию силы различных групп мышц; начинать с упражнений, развивающих более мелкие группы мышц;
- регулировать нагрузку, сопротивления, амплитуду повторений. Упражнения тренировочного занятия.

#### 2. Развитие ловкости.

Задача: совершенствовать координацию движений.

Средства: игры - мини - футбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, ловишки.

3. Развитие выносливости - одно из важнейших качеств туриста.

Средства развития выносливости: ходьба, кроссовый бег, прыжки, ориентирование, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, аэробика.

**Пешие прогулки** - походы представляют собой один из важнейших организованных двигательной деятельности. Они могут включать следующие составляющие:

- переход к месту отдыха с преодолением разных естественных препятствий;
- наблюдение в природе и сбор природного материала;
- беседа о лесе;
- выполнение имитационных движений;
- комплекс игр и физических упражнений, в том числе на полосе препятствий;
- самостоятельные игры (на привале).

Структура и примерное содержание прогулки - похода в лес для детей 5 - 7 лет

I часть. Сбор и движение до первого привала (30 мин.).

II часть. Остановка, привал (10-15 мин.).

III часть. Движение по разработанному маршруту, комплекс игр и физических упражнений (25 - 30 мин.).

VI часть. Самостоятельная деятельность детей (15-20 мин.).

V часть. Сбор детей и возвращение в детский сад (20-25 мин.)

Пешие прогулки - походы с детьми старшего дошкольного возраста проводим: на расстоянии 1,5 - 4 км., длительностью 1-3 часа.

Были разработаны правила поведения во время туристских походов :- строго подчиняться воспитателю; - без

- строго подчиняться воспитателю;
- без разрешения не рвать растения, не собирать грибов и ягод;
- не оставлять товарища в беде, всегда приходить к нему на выручку, помогать слабому;
- оставлять место отдыха всегда чистым.

Инструкция по охране жизни и здоровья детей:

- туристический поход проводится только после тщательного изучения маршрута;
- с детьми идут не менее двух взрослых;



- одежда дошкольников должна соответствовать сезону;
- каждый взрослый должен знать ядовитые грибы, ягоды, травы,

растущие в данной местности; содержание аптечки и правила пользования ею, чтобы при необходимости оказать первую помощь;

- при переходе улиц, больших дорог, перекрестков, необходимо соблюдать правила дорожного движения;

- в походе учитывать индивидуальные физические возможности детей.

В системе физкультурно-оздоровительной работы МДОУ д/с N 20 детский туризм зарекомендовал себя, как эффективная форма активного отдыха, которая позволяет при минимальных затратах времени, увеличить резервы здоровья; восстановить силы, работоспособность, расширить функциональные возможности детского организма, обогатить двигательный опыт, пополнить объем знаний в области физической культуры, туризма, краеведения.

## 7. Спортивные упражнения. Спортивные игры.

Во время пребывания детей на групповом участке или на спортивной площадке следует отводить значительное место **спортивным упражнениям**. Спортивные упражнения способствуют формированию разнообразных двигательных навыков и качеств. Они планируются по-разному в зависимости от времени года: летом- езда на велосипеде, роликовых коньках и катание на самокате.

Катание на велосипеде и самокате. Дети старшего дошкольного возраста с удовольствием катаются на велосипеде и самокате. Если они в младшем возрасте научились пользоваться трёхколёсным велосипедом; то теперь легко овладевают ездой на двухколесном. Однако вначале воспитатель должен помогать ребёнку—поддержать велосипед одной рукой за руль, другой за седло, затем только за седло; научить садиться на велосипед, останавливаться и сходить с него.

При катании на самокате важно следить, чтобы дети сменяли ноги, попеременно отталкивались то правой, толевой ногой. Значительный интерес у детей вызывают эстафеты, велопобеги, игры-забавы :»Не задень», «Змейка», «Восьмёрка».

На ряду со спортивными упражнениями детям предлагаются **спортивные игры** с элементами спорта- баскетбол, футбол, городки, бадминтон, хоккей, настольный теннис. В старшей группе знакомят с элементами игр, а в подготовительной- закрепляют полученные навыки и увеличивают количество упражнений. Обучение проводится как на физкультурных занятиях, так и во время прогулок.



**Футбол.** Дошкольникам необходимо усвоить отдельные элементы—отработка передачи мяча друг другу, удар по мячу стоя на месте, отбивать мяч правой и левой ногой, подбрасывать его ногой и ловить руками, вести мяч « змейкой» между предметами, забивать его в ворота.

Во время игры в **хоккей** следует предлагать детям следующие задания: ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; передачи шайбы друг другу; удержание шайбы клюшкой; ведение шайбы в ворота , держа клюшку двумя руками и ударяя по ней с места и poste ведения.

**Настольный теннис, бадминтон.** Эти спортивные игры строятся на разнообразных действиях с мячом (воланом) и ракеткой. В старшей группе предварительно учат детей попадать ракеткой по мячу, соразмерять силу удара, правильно посылать мяч на сторону партнёра по игре. В этих игровых упражнениях дети овладевают различными навыками: правильно держать ракетку, бросать и ловить маленький мяч(волан), ориентироваться в пространстве. Для их закрепления предлагаются игры с теннисным мячом: «Задержи мяч», «Мяч с горки», «Докати до стены» и др. В подготовительной группе идет совершенствование приобретенных ранее навыков.

## **Баскетбол**

Упражнения с элементами игры в баскетбол даются детям с постепенным усложнением: ведение мяча правой и левой рукой на месте, вокруг себя, с продвижением вперед, с изменением направления передвижения; передача мяча друг другу с продвижением по площадке парами; ведение мяча бегом; бросание его в корзину двумя руками из-за головы, от плеча и т.д. После усвоения отдельных элементов игры в баскетбол дети разучивают игры с мячом: «Поймай мяч», «Займи свободный круг», «Мотоциклисты», «Мяч – водящему» и др.

## **Гигиенические и водные процедуры**

Систематическое применение гигиенических и водных процедур положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

### **Принципы закаливания:**

осуществлять процедуры при условии, что ребенок здоров;

недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойство);

интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно : от щадящих к более интенсивным, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения;

систематичность и постоянство процедур.

### **1.Умывание водой комнатной температуры (после дневного сна).**

*Цель:* применяется для активизации внешних защитных механизмов кожи, укрепление иммунитета, дезинфицирование поверхности кожи лица и рук, как закаливающая процедура.

*Приготовление:* воспитатель готовит воду для умывания - корректирует температуру водопроводной проточной воды.

*Методические рекомендации:* Ребенок должен ополоснуть обе руки, набрать немного воды и умыть лицо, проводя кончиками пальцев по околобровным дугам, слегка нажимая на них. Затем ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

*Примечание:* медицинских противопоказаний нет. Процедура проводится без маек.



## **2. Мытье рук по локоть.**

*Цель:* закаливающая процедура, укрепление иммунитета, дезинфицирование поверхности рук.

*Приготовление:* воспитатель готовит воду, корректирует температуру проточной воды с помощью термометра. Начальная температура воды +28-+27 градусов.

*Методические рекомендации:* ребенок должен намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз», то же проделать левой рукой. Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

*Примечание:* медицинских противопоказаний нет. Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т. д. Температура воды снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до +8-+10 градусов.

## **3. Полоскание полости рта водой комнатной температуры после дневного сна и приема пищи.**

*Цель:* смыть остатки пищи, являющиеся питательной средой для микробов, улучшить кровоснабжение слизистой оболочки, профилактика простудных заболеваний носоглотки.

*Приготовление:* воспитатель разливает приготовленную воду, определённой температуры, в индивидуальные стаканчики.

*Методические рекомендации:* надо взять немного воды в рот, слегка запрокинуть голову назад, на выдохе «пробурлить» ею и сплюнуть. Язык при этом высовывают как можно больше вперед, чтобы жидкость стекла к задней стенке глотки.

*Примечание:* данный вид закаливания применяется только после консультации врача и санации носоглотки. первоначальная температура воды +37-+36 градусов снижается каждые 3 дня на 1 градус и доводится до комнатной температуры.

## **4. Игры с водой.**

Вода – замечательная среда для укрепления здоровья малышей. Вода, температура которой чуть ниже температуры тела, оказывает мощный, закаливающий эффект.

Вода оказывает общетонизирующее действие, стимулирует

функции нервной и сердечно-сосудистой системы, нормализует мышечный тонус, улучшает обмен веществ. А ещё с водой можно играть и изучать её.

### **Игра «Волшебный напиток».**

*Цель:* профилактика заболеваний носоглотки, закаливание; развитие речи, воображения; знакомство со свойствами воды; воспитание здорового образа жизни.

*Оборудование:* бокалы с водой, температура которой - +36-+38 градусов.

*Ход игры:* дети садятся на ковер в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах. Каждому ребенку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, которому все подвластно. Дети закрывают глаза, расслабляются, а открыв глаза произносят «волшебные слова»: «я хороший, добрый ребенок».

Всем детям в группе я желаю здоровья,

Пусть все будут добрыми и красивыми,

Милыми и счастливыми, а..у..м »

Дети делают пассы над бокалами с водой движения спонтанные - такие, какие подсказывает собственное воображение.

Водичка вкусная и приятная.

Я никогда не буду болеть. Я – здоров.

Дети полощут рот, промывая водой всю его полость. После этого со звуком «а..а..а» подняв голову, полощут горло и проглатывают воду.

Предлагается определить на вкус, какой стала «заряженная» вода. Чувствуется ли аромат, с чем его можно сравнить?

Примечание: постепенно температуру воды снижают до +8- +10 градусов с целью достижения закаливающего эффекта.

### **Игра « Морская эстафета»**

Цель: профилактика заболеваний органов дыхания, стимулировать увеличение объема легких.

Оборудование: емкость с водой, бумажные кораблики.

Ход игры: количество игроков зависит от размеров емкости. Дети опускают кораблики в воду, набирают воздух через нос и дуют на свой кораблик через рот. Выигрывает тот, чей кораблик первым придет к финишу.

Примечание: необходимо следить за ритмом дыхания.

### **Игра «Делаем пену»**

Цель: развитие моторики, координации движений.

Оборудование: емкость с водой, жидкое мыло, венчик.

Ход игры: в миску с водой добавьте немного жидкого мыла. Ребенку нужно за определенное время взбить смесь венчиком до образования пены. Побеждает тот, у кого пены больше.

Примечание: следить, чтобы пена не попадала в глаза, рот.

### **Игра «Выжималки»**

Цель: нормализация мышечного тонуса, закаливание, общетонизирующее действие.

Оборудование: три емкости, одна с водой комнатной температуры, две пустые, губки небольшие по размеру и достаточно мягкие.

Ход игры: с помощью губки надо перелить воду из одной ёмкости в другую. Для этого опускаем губку в ёмкость с водой, ждём, когда она впитает в себя жидкость, и переносим её в другую ёмкость. Там выливаем воду, отжимая губку. Побеждает тот, кто быстрее, за определённое время, перенесёт всю воду.

Примечание: необходимо следить за температурой воды.

### **Игра « Затонувшее сокровище»**

Цель: подготовка руки к письму, закаливание, нормализует мышечный тонус.

Оборудование: кораблик или можно использовать обычную миску, монеты, камешки, пуговицы, ракушки, емкость с водой.

Ход игры: затопите кораблик, положив в него монеты, камешки и т. д. Ребенок должен медленно опустить руку в воду и (это важно!) взять монету тремя пальцами (указательным, большим и средним). Достать монету и положить её на поднос. Кто правильно и много достанет монет за определенное время, тот победил.

Примечание: следить за температурой воды и за пальчиками, именно они нужны, чтобы держать ложку и писать ручкой, такое упражнение станет неплохой подготовкой к этим процессам.

### **Игра «Цветные капельки»**

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений, аккуратность.

Оборудование: пипетки, стаканчики с цветной водой, светлая коробка с ячейками из-под шоколадных яиц.

Ход игры: нужно в пипетку набрать цветную водичку, аккуратно перенести пипетку к коробке и осторожно перелить по капле жидкость в ячейки.

Победа присуждается самому быстрому и аккуратному игроку.

### **5. Обеспечение чистоты среды.**

Значительного эффекта оздоровления можно достичь только при соблюдении всех правил и принципов закаливания, при соответствующих санитарно-гигиеническим нормам условиях содержания детей в дошкольных учреждениях. Это ежедневная влажная уборка помещений группы с применением 1%-ного раствора хлорамина, кварцевание помещений групп 1 раз в день, проветривание помещений, индивидуальное комплектование одежды, т.е. создание условий, когда отсутствуют субъективные ощущения и объективные признаки начинающегося охлаждения или перегревания. Сюда относится и создание оптимального температурного режима помещений, где находится ребенок (+18 градусов).

### **Свето-воздушные ванны**

Основными факторами закаливания являются воздух, вода и солнце.

**Закаливание воздухом** начинается с проветривания помещения, если при этом температура в помещении снижается более чем на 1°.

Одним из способов закаливания воздухом является прогулка, включающая и сон на воздухе для малышей. День, проводимый ребенком без прогулки,— потеря для его здоровья. Полезнее гулять в утренние часы, когда в воздухе много ультрафиолетовых лучей. В плохую погоду прогулку можно организовать на веранде. Собирая ребенка на прогулку, надо обращать внимание на одежду: она должна соответствовать сезону года и не стеснять движений, так как во время прогулки он должен активно двигаться.

Следует помнить, что низкие температуры воздуха в течение года, особенно околонулевые в весенне-летне-осенний периоды, сопровождаемые сильным ветром, провоцируют частые переохлаждения детей, что способствует простудным заболеваниям.

Эффективное средство закаливания — воздушные ванны. Для детей первого года жизни воздушные ванны начинаются фактически с периода новорожденное — при пеленании малыша. Затем время воздушных ванн следует постепенно продлевать, причем уже с 1,5— 2 месяцев

воздушную ванну надо сочетать с массажем, а с 3 месяцев — с гимнастикой. При этом температура воздуха в помещении должна быть не выше 20—22°. Воздушные ванны для детей старше года проводятся при температуре 18°. Ее можно постепенно снижать (проветриванием) до 15—16°. Во время воздушной ванны проводят с детьми гимнастику. В это время (и после воздушной ванны) ребенок чувствует себя бодрым, у него хорошее настроение, что определяет положительное отношение к проводимой процедуре.

Необходимо следить за признаками переохлаждения. При появлении «гусиной кожи» ребенка надо сразу же одеть. Напомним: у детей со склонностью к аллергическому диатезу переохлаждение наступает быстрее.

**Водные процедуры.** Очень мощным природным средством закаливания является вода, ее температура. Влияют на организм также механические факторы, например душ, купание, и химические — соленые, хвойные ванны, купание в море.

Водные закаливающие процедуры бывают местные и общие.

Местные процедуры — это обтирание, обливание, ванны. Местные процедуры проводят с постепенным усилением воздействия, начиная с более слабодействующих либо снижая каждый раз температуру воды. Надо особенно внимательно следить за исходным состоянием здоровья детей, их реакцией на процедуру, учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.

Действие воды, так же как и воздуха, человек испытывает на себе с момента рождения. Все гигиенические процедуры (умывание, мытье ног, рук и пр.) при правильной организации их проведения оказывают также и закаливающее воздействие.

Для детей первого года жизни местными закаливающими мероприятиями являются подмывание, умывание, обтирание.

Начальная температура воды местных процедур для детей первого года жизни 28°, т. е. она близка к температуре кожи на открытых частях тела. Через каждые 1—2 дня, а индивидуально и через 4—6 дней температура воды уменьшается на 1—2°, снижаясь до 22—20°. После подмывания, умывания кожу вытирают сухим мягким полотенцем. Длительность процедур 1—2 минуты.

Местное обтирание является переходной стадией к общему обтиранию, но оно может проводиться и длительно — у детей ослабленных, перенесших недавно заболевание. Обтирание начинают с ног — от ступней до колен, а затем обтирают руки — от кистей до плеча. Продолжительность процедуры 1—2 минуты. В холодные месяцы исходная температура воды для обтирания должна быть 36—35°, летом 34—33°. Один раз в 5 дней температуру воды снижают на 1°, доводя ее до 30—28°. После влажного обтирания руки и ноги ребенка растирают до легкого покраснения сухим мягким полотенцем.

При легком заболевании ребенка местная водная процедура не отменяется, повышается температура воды лишь на 2—3° по сравнению с той, которая применялась до заболевания. По выздоровлении температура воды вновь снижается на 1° через каждые 2—3 дня, пока не достигнет нужной.

Обтирание грудных детей проводят следующим образом: сначала обтирают руки (от пальцев к плечу), ноги (от стопы к бедру), затем грудь, живот и, наконец, спину. Каждую часть тела после ее обтирания сразу вытирают досуха (до легкого покраснения). Таким образом, сочетается действие воды и легкого массажа. Продолжительность процедуры 3—4 минуты, лучшее время — перед одним из дневных снов. Рукавичку или ткань, которой обтирают, через день кипятят. В условиях детского учреждения эти предметы должны быть у каждого ребенка.

При умывании детей от года до 2 лет им моют только лицо и кисти рук. Детям старше 2 лет моют лицо, шею, верхнюю часть.

**Солнечные ванны.** Среди всех природных факторов закаливания наиболее сильнодействующими являются солнечные лучи. Это связано с тем, что солнце — мощный источник излучения инфракрасных видимых и ультрафиолетовых лучей. Физические особенности различных видов лучистой энергии определяют различное их фотобиологическое и физиологическое действие на живые организмы. При закаливании лучистой энергией солнца рассчитывают главным образом на действие ультрафиолетовых лучей, так как именно они являются одним из жизненно важных элементов внешней среды, в которой обитает человек. Оптимальное использование солнечных лучей благоприятно сказывается на функциях физиологических систем: улучшается общее состояние организма, состав крови, усиливается обмен веществ, повышаются защитные силы организма, эмоциональный тонус, улучшается сон. Кроме того, необходимо учитывать и бактерицидное действие солнечных лучей. Ультрафиолетовая часть спектра способствует выработке в организме витаминов  $O_2$  и  $O_3$ , относящихся к средствам предупреждения и лечения рахита.

Инфракрасные лучи оказывают тепловое действие и усиливают; эффект от ультрафиолетовых лучей.

Солнечные лучи подразделяются на прямые, косые, рассеянные и отраженные. Влияние прямых, отвесно падающих лучей, наиболее сильно. Косые лучи длительно проходят через атмосферу и поэтому слабее действуют на организм. Рассеянные лучи образуются при прохождении солнечного света сквозь облака и листву деревьев, их действие еще слабее. Отраженные солнечные лучи — это дневной свет.

Сила физиологического воздействия солнечных лучей значительна, поэтому пребывание детей дошкольного возраста, особенно первых трех лет жизни, в не защищенных от солнца местах ограничивается.

Солнечные ванны (спокойное лежание под прямыми лучами солнца) детям раннего возраста противопоказаны. Они могут вызвать резкое перегревание (тепловой солнечный удар) и ожоги кожи.

Детей первого года жизни не выносят на солнце. После предварительного пребывания в тени, где температура воздуха должна быть не ниже  $20^\circ$ , их можно поместить под рассеянные лучи (светотень) для спокойной игры в манеже. Кроме этого, свето-воздушные ванны можно делать в теплую, безветренную погоду начиная с 3 месяцев, когда температура в тени не ниже  $22^\circ$ . Продолжительность первой свето-воздушной ванны 3 минуты, затем один раз в три дня добавляют по 2 минуты, доводя время 10-й свето-воздушной ванны до 10 минут. Детям от 3 до 6 месяцев это время не увеличивают. Во втором полугодии жизни ребенка на процедуру продолжают прибавлять по 5 минут один раз в 4 дня, доведя к 26—27-й ванне до 30 минут.

Курс свето-воздушных ванн состоит из 25—30 процедур. Лучшее время для их приема в средней полосе СССР — с 9 до 12, на юге — с 8 до 10 часов.

Трудным детям свето-воздушные ванны делают спустя 30—40 минут после кормления. В ненастную погоду, чтобы не было перерывов, свето-воздушные ванны они принимают в помещении.

Детям от года до 3 лет в летнее время рекомендуется пребывать на площадке, которая имеет в равных соотношениях участки сплошной тени (лучше от зелени, чем от навесов) и светотени («кружевная» тень от листвы деревьев). являются одним из жизненно важных элементов внешней среды, в которой обитает человек. Оптимальное использование солнечных лучей благоприятно сказывается на функциях физиологических систем: улучшается общее состояние организма, состав крови, усиливается обмен веществ, повышаются защитные силы организма, эмоциональный тонус, улучшается сон. Кроме того, необходимо учитывать и бактерицидное

действие солнечных лучей. Ультрафиолетовая часть спектра способствует выработке в организме витаминов О<sub>2</sub> и О<sub>3</sub>, относящихся к средствам предупреждения и лечения рахита.

Инфракрасные лучи оказывают тепловое действие и усиливают; эффект от ультрафиолетовых лучей.

Солнечные лучи подразделяются на прямые, косые, рассеянные и отраженные. Влияние прямых, отвесно падающих лучей, наиболее сильно. Косые лучи длительно проходят через атмосферу и поэтому слабее действуют на организм. Рассеянные лучи образуются при прохождении солнечного света сквозь облака и листву деревьев, их действие еще слабее. Отраженные солнечные лучи — это дневной свет.

Сила физиологического воздействия солнечных лучей значительна, поэтому пребывание детей дошкольного возраста, особенно первых, трех лет жизни, в не защищенных от солнца местах ограничивается.

Солнечные ванны (спокойное лежание под прямыми лучами солнца) детям раннего возраста противопоказаны. Они могут вызвать резкое перегревание (тепловой солнечный удар) и ожоги кожи.

На площадке, где находятся дети от 2 до 3 лет, могут быть участки, беспрепятственно облучаемые солнцем, но малышей нельзя задерживать там больше 5—6 минут в первые дни, а затем после появления хорошего загара они могут находиться на облучаемом солнцем участке 8—10 минут (в течение дня посещать этот участок 2—3 раза). Одежда должна предохранять ребенка от перегревания.

Свето-воздушные ванны рекомендуется принимать начиная с температуры воздуха не ниже 20° в тени, в последующем, когда дети привыкнут, можно продолжать эти ванны и при более низкой температуре—15—16°, но тогда малыши должны заниматься какой-либо подвижной игрой. Продолжительность первой свето-воздушной ванны 5 минут; затем, увеличивая продолжительность ванны на 5 минут один раз в три-четыре дня, к 25—26-й ванне доводят общее время до часа.

В жаркие дни перегревание ребенка может наступить, даже если он находится под рассеянными солнечными лучами. Поэтому летом на прогулке надо чаще поить детей и следить за их общим состоянием. Первые признаки перегревания — покраснение лица, потливость. В таком случае малыша немедленно уводят в тень, умывают прохладной водой, дают пить, обеспечивают спокойную игру.

Частое, дробное облучение солнцем может привести к повышению реактивности центральной нервной системы: ребенок становится возбужденным, раздражительным, теряет аппетит, плохо спит, худеет. Такой ребенок должен гулять только в тени.

Тяжелым последствием перегревания является тепловой и солнечный удар. Тепловой удар сопровождается потливостью, покраснением кожи, сухостью слизистых, одышкой. Дети жалуются на головную боль, становятся вялыми, поднимается температура, возможна рвота, через несколько часов — понос. Ребенка надо умыть прохладной водой, уложить в постель, назначить разгрузочную диету, обильное питье. Обычно через сутки состояние здоровья нормализуется.

При солнечном ударе клиническая картина развивается через 6—8 часов после облучения. Ребенок бледнеет, становится раздражительным, капризным. Появляются озноб, головная боль, повышается температура, теряется аппетит; возможны тошнота, рвота, расстройство желудочно-кишечного тракта. Такой ребенок нуждается в постельном режиме, разгрузочной диете, обильном питье. К концу суток все явления обычно проходят.

Общими противопоказаниями для пребывания детей на солнце являются истощение, резкая анемия, сильная возбудимость, острые формы туберкулеза, малярия и все другие заболевания в остром периоде.

Для других средств закаливания — воздуха и воды — противопоказаний нет. В том или ином виде они могут применяться всем детям, различие состоит только в форме их использования.

**«Игровые дорожки»** используются в сочетании с контрастными воздушными ваннами после дневного сна для повышения двигательной активности, оздоровления детей раннего возраста. «Игровую дорожку» обозначают в группе (спальне, игровой, раздевалке) импровизированными спортивными снарядами и инвентарем (лоток с галькой и водой, махровый коврик, ребристая доска, банкетка, лесенка, стремянка и коврики — резиновые, шерстяные, теплые, холодные, сухие, влажные). Инвентарь располагают так, чтобы дети всей группы могли заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому, включая в работу все группы мышц (М.Н. Кузнецова).

Введение в режим дня детей раннего возраста общеразвивающих упражнений и подвижных игр повышает двигательную активность, способствует правильному формированию стопы, развивает координацию движений, совершенствует физическое развитие, вписываясь тем самым в общий комплекс оздоровления.

Хождение босиком — действенный «исторический» метод, являющийся также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Этот технически самый простой для реализации нетрадиционный метод закаливания, к сожалению, мало используется в дошкольных учреждениях.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 С. Вначале дети ходят в носках в течение 4-5 дней, затем — босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1—2 минуты и постепенно доводя ее до 15—20 минут. Хождение босиком можно практиковать во всех группах, начиная со второй ясельной. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми. С детьми средних и старших групп можно проводить босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры и т.д.

Главный смысл хождения босиком — закаливание кожи стоп к воздействию пониженных температур, главным образом — пола, земли. Именно это и является определяющим, если не единственным, в данном виде закаливания, поскольку убедительных доказательств влияния других компонентов в научной литературе нет.

Хождение босиком является хорошим, необременительным для персонала способом закаливания детей в дошкольном учреждении на фоне выполнения других общережимных моментов.

Более интенсивными закаливающими компонентами воздействия являются водные контрастные процедуры, так как теплопроводность воды в 28 раз выше, чем воздуха.

### **Традиционные методы закаливания.**

Воздушные и водные традиционные методы закаливания, хотя они и менее эффективны по сравнению с контрастными, также можно применять, в первую очередь — в качестве начальных процедур. Издавна известны как средства закаливания воздушные ванны при температуре воздуха в помещениях в пределах +22—29 С. Постепенно температуру понижают путем проветривания до 18—17°С для детей в возрасте 1-2 лет и до 16-15°С — для детей 2-3 лет. Начальную продолжительность ванн, равную 2—5 минутам, увеличивают через 2—3 дня на 1-2 минуты, и доводят до 10-15 минут. Важно следить за тем, чтобы ребенок не переохлаждался: при появлении «гусиной кожи» принятие воздушной ванны прекращается. Ежедневно можно проводить 2—3 воздушные ванны.

При рассеянном солнечном облучении можно принимать воздушные ванны на открытом воздухе, но время приема ванн сокращается, если температура воздуха ниже +18°C и скорость ветра больше 5 м/сек.

Обеспечение достаточной двигательной активности во время приема воздушных ванн является непременным условием их эффективности. Наибольшее оздоровительное значение имеют подвижные игры с циклическими физическими упражнениями (бег, прыжки, марш). Недопустимо принимать воздушные ванны, лежа на земле, даже в теплую погоду (при температуре воздуха +22°C), так как земля обладает выраженным теплоотнимающим действием.

Дети в возрасте 4—6 лет могут с пользой для здоровья принимать воздушные ванны в более охлажденных условиях, начиная с температуры воздуха +18+17°C с постепенным снижением и доведением ее до +13+12°C. При условии хорошей переносимости детьми охлаждения продолжительность первой ванны равна 5 минутам, затем увеличивается до 8-10 минут и более. Тело при этом постепенно освобождается от одежды, начиная с рук и ног. Надо постоянно воспитывать у детей спокойное отношение к этим процедурам, стимулировать появление положительных эмоциональных ощущений.

### *Система закаливающих мероприятий*

	младшая	Средняя	Старшая	подготовительная
Осень	7 4 2 3 10 1	7 4 2 3 8 10 11 1	7 4 2 3 8 9 11 1 5	7 4 2 3 9 10 8 11 1 5
Зима	7 4 2 3 10 11 1	7 4 2 3 10 11 1	7 4 2 3 9 10 11 5	7 4 2 3 9 10 11 1 5
Весна	7 4 2 3 8 10 11 1	7 4 2 3 8 9 10 11 1	7 4 2 3 8 9 10 11 1 5	7 4 2 3 9 10 8 11 1 5
Лето	7 4 2 3 8 12 6 1	7 4 2 3 12 8 9 10 11 6 1	7 4 2 3 12 8 9 10 11 1 5 6	7 4 2 3 12 9 10 8 11 1 5 6

1 – хождение босиком

2 – воздушные ванны

3- облегченная одежда

4 – прогулки

5 – массаж

6- хождение босиком на площадке

7 – воздушно-температурный режим

8 – утренний прием на улице

9 – полоскание рта

10 – обливание кистей рук

11 – витаминотерапии

12 – солнечные ванны

Приложение 2



## ОГОРОД

№ грядки	Ответственные группы на летний период 2023 года	Возрастная группа	Таблички с культурами	Примечание	Роспись
1	1	подготовительная к школе		Нумерация грядки от асфальтовой дорожки	
2	3	средняя группа			
3	8	средняя группа			
4	5	вторая младшая			
5	2	подготовительная к школе			
6	7	старшая группа			
7	10	старшая группа			
8	11;12	старшая, подготовительная (логопедические)	клубника картофель щавель		

**Методические особенности:**

Длина грядки – 2.5-3 м.

Ширина грядки – 70-80 см.

Междугрядье – 50-60 см.

Высота грядки – 15-20 см. (с мелкой рыхлой почвой)  
40-50 (на низких и сырых местах)

**Экологическая тропа****Ответственные за сохранение и поддержания в порядке объекта экологической тропы**

Наименование объекта	Ответственная группа	Произвести действия
Огород	№1;2;3;5;7;8;10;11;12	Выставить таблички культур, постоянный сезонный уход
«Сиреневая аллея»	№ 9	отметить ленточкой, привести в соответствующий вид
«Рябина»	№10	отметить ленточкой, окопать объект
«Сосны обыкновенные»	№10	отметить ленточкой, окопать объект
«Ель», «Клен» «Дуб»	№10	отметить ленточкой, окопать объект, продумать ограждение, обеспечить полив и охрану
«Береза»	№10	отметить ленточкой, окопать объект,
Рокарий «Сухой ручей»	№11, 3, 5, 8	Продолжать оборудовать в рамках проекта.
«Зеленая аптека»	Субботкина О.А., Ермолаева О.С.	отметить ленточкой, рыхлить землю в розетках, обеспечить полив, пополнить объектами
«Цветник»	Сорокина	отметить ленточкой, обеспечить полив пополнить

	Л.Н., муз. рук, Филиппова Н.Б.- муз. рук. Караева Т.И., инструктор по физо Гадеева Т.И., учитель- логопед Малясова Е.А., учитель- логопед	объектами
«Метеоплощадка»	№ 2, 1, 12 , 7	Оборудовать, привести в соответствие.
«Оздоровительная дорожка»	Караева Т.И. инструктор по физической культуре, Медведева О.С., воспитатель	Оборудовать, привести в соответствие.

Приложение №6

### График получения пищи

(теплый период)

	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Завтрак	8.00- 8.30	8.20- 8.55	8.25- 8.55	8.35- 8.55	8.35- 8.55
Обед	11.40	11.40	12.00	12.30	12.30
Полдник	14.50	14.50	14.55	15.00	15.00
Ужин	17.00	17.00	17.00	17.00	17.00

## Летнее задание на 2022-2023 учебный год

№ п\п	Наименование задания	Ф.И.О. педагога	Исполнение
1	Доработать проекты инновационной деятельности	Воспитатели, специалисты	
2	Составить методическое пособие по результатам работы в инновационной деятельности	Попкова Т.В.-первая младшая группа Бурцева О.В. – старшая группа Черкасова О.Н.- старшая лог. группа	
3	Составить методичку по организации и ведению инновационной деятельности	Старший воспитатель, Пурцакина Н.М.	
4	Составить пособие в рамках инновационной деятельности – «Календарь памятных дат и событий» (Художники, Композиторы, писатели)	Юсупова А.Р., Абрамова Е.И.	
5	Обобщение опыта за летний период		
	Проектная деятельность «Экологическая тропа»	Родионова Н.В.	
	Проектная деятельность «Клумбы»		
	Проектная деятельность «Грядки в порядке»		
6	Обобщение опыта работы «Рисуем летом!»	Валеева А.К.	
7	Собрать в методическое пособие разработки педагогов в рамках функционирования изо-студии в 2022-2023 учебном году	Ермолаева О.С.	
8	Загрузка информации в программу ПФДО. Программы дополнительных образовательных услуг и т.д.	Аброськина Е.Н., Пурцакина Н.М.	
9	Предоставить результаты проекта «Медиа-библиотека» в рамках инновационной деятельности	Гадеева Т.И.	

10	Предоставить в методический кабинет стендовую информацию для родителей на 2022-2023 учебный год.	Малясова Е.А.	цветная печать
11	Обобщение опыта «Физическое развитие в рамках инновационной темы работы педагогического коллектива»	Караева Т.И., инструктор по физо	
12	Предоставить материалы работы по музыкальному развитию в рамках инновационной темы	Филиппова Н.Б.	
13	Подготовить материалы к презентации опыта работы в рамках инновационной деятельности Нормативная база, кадровый потенциал, литература, методические пособия Предметно-развивающая среда Участие в мероприятиях разного уровня Статьи в рамках инновации и др.	Шлычкова О.В.  Финогенова С.О.  Кудашкина Л.А. Радаева И.А.	Слайды и приложение, весь материал который использовался в слайде
14	Скорректировать ФОП ДО	Шлычкова О.В., Кондракова Е.И., Субботкина О.А., Бурцева О.В., Черкасова О.Н.	
15	Изготовить методическое пособие с содержанием обобщенного опыта «Конкурс чтецов»	Аброськина Е.Н.	
16	Дооформить картинную галерею в рамках инновационной деятельности	Гудожникова Ю.А., Попкова Т.В.	
17	Оформить альбом «Выпускники детского сада»	Хайрова М.А., Маралина Н.М.	

Старший воспитатель: Шлычкова О.В.

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