



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 73
Е.Ю. Бучнева

План лето 2025

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение города Ростова – на -Дону
«Детский сад № 73

ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к ПЛАНУ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ
НА ЛЕТНЮЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ КАМПАНИЮ 2025г.
ПО МБДОУ № 73 КИРОВСКОГО РОО

Для обеспечения эффективности деятельности во время летней оздоровительной кампании необходимо создание условий для оптимизации интеллектуальной, двигательной, трудовой и других видов деятельности. Это возможно достичь путём рациональной регламентации деятельности, объёма, интенсивности и содержания деятельности, созданием для ребёнка условий психологического комфорта, радостного проживания неповторимого периода детства. Важнейшими компонентами, сберегающими детское здоровье, являются: рациональная организация воспитательно-образовательного процесса, оптимальное для сохранения работоспособности детей сочетание психических и физических нагрузок, усиление противоэпидемических и дезинсекционных мер в ДОУ, взаимодействие всех участников педагогического процесса.

Сохранение здоровья детей в образовательном процессе возможно на основе специальных условий сохраняющих, развивающих и формирующих здоровье детей: комфортная предметно – пространственная среда, благоприятный психологический микроклимат; реализация индивидуального подхода, построение режима дня с учётом динамики работоспособности детей, введение специальных мероприятий, направленных на сохранение и повышение здоровья детей, оптимальный режим двигательной активности детей, контроль над выполнением, интеграция и координация всех участников образовательного процесса.

План по оздоровлению детей на летнюю оздоровительную кампанию 2025 г составлена в соответствии

- Законом РФ «Об образовании» от 29.12.2012
- Конвенцией о правах ребёнка,
- Декларация о правах ребёнка

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" от 30 июня 2020 года N 16(с изменениями на 24 марта 2021 года)
- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения (СП2.3/2.4.3590-20)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17.10.2013 г. "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования;
- Федеральный государственный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки от 17.10.2013 г. № 1155;
- Приказ Министерства образования и науки от 30.08.2013 г. № 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 15 мая 2020 г. № 236 "Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования 19 июня 2020
- Устава МБДОУ № 73
- Программы развития МБДОУ.

Оздоровительный период в МБДОУ с 02 июня по 31 августа 2025

Цель: Создание условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с природосообразными возможностями и способностями. Повышение адаптивных защитных свойств организма к неблагоприятным условиям окружающей среды.

Задачи:

1. Создание условий для обеспечения индивидуально-дифференцированного подхода в организации закаливания.
2. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей
3. Способствовать развитию здоровьесберегающего отношения детей к себе и к окружающему миру:
 - Расширить представление об особенностях функционирования организма,
 - Закрепить правила охраны органов чувств и ухода за ними,

- Научить способам оказания элементарной помощи,
 - Расширить и закрепить представления об охране безопасности жизнедеятельности.
4. Осуществить педагогическое и санитарное просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

Принципы построения комплексного плана:

1. Культуросообразности (культура здоровья и физической активности).
2. Природосообразности (сохранение и увеличение резервов здоровья).
3. Гуманности (развитие личности в постоянно изменяющемся мире).
4. Систематичности и комплексности.
5. Личностной ориентированности (учёт индивидуальных особенностей).
6. Деятельностный (совершенствование через деятельность).
7. Региональности (учёт специфики региона).

Организация образовательной деятельности на летний оздоровительный период: 2025г.

Виды образовательной деятельности

Совместная деятельность взрослого с детьми (нерегламентированная деятельность)	Самостоятельная деятельность детей
Взрослый является организатором и партнёром детей в различных видах деятельности	Многообразные формы общения со сверстниками и взрослыми по инициативе ребёнка

Блоки образовательной нерегламентированной деятельности

№	образовательные области	СОДЕРЖАНИЕ
1	2	3
1.	-Познавательное развитие -развитие речи	Опытно – экспериментальные деятельность, дидактические игры, настольные игры, досуги, праздники, познавательное чтение, наблюдения, экскурсии, беседы
2.	-художественно-эстетическое развитие -Социально-коммуникативное развитие	Игры – драматизации, дидактические игры, режиссёрские игры, образно – пластические упражнения, праздники, развлечения, кукольный, настольный, стендовый театры, выставки, концерты
3.	-Физическое развитие	Праздники, досуги, развлечения, дни здоровья, подвижные игры, релаксация, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, беседы,

	викторины, закаливающие и оздоровительные мероприятия
--	--

Физкультурно-оздоровительная работа в летний оздоровительный период строится в соответствии с принципами, регламентирующими деятельность педагогов, изложенными - в образовательной программе, основанной на примерной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой. В дошкольном учреждении установилась чёткая система в работе с детьми в области решения задач физического воспитания на основе принципа всестороннего физического развития личности, принципы связи физического воспитания и трудовой практикой, оздоровительной направленности физического воспитания.

Названные принципы являются общим руководством к действию во всех сферах физического воспитания для всех возрастных групп.

Особое внимание в управлении деятельностью детей в системе занятий физической культурой уделяется организационной деятельности воспитателя, которая сводится к умению регулировать деятельность воспитанника, побуждая к проявлению его духовных начал ко всему, что окружает ребёнка.

Исходя из этого, мы руководствуемся следующими принципами управления деятельностью (по Р.М. Чумичевой):

1. Принцип фасцинации (от англ. очарование): важным фактором в физическом совершенствовании детей является развитие у них интереса к движению, к двигательным действиям, которые способствуют формированию положительного отношения к окружающей действительности, к предмету, к сверстникам, к себе.

2. Принцип синкретичности (от греч. соединение, объединение). Этот принцип отражает наличие общих истоков в выборе средств и методов воздействия на ребёнка.

3. Принцип творческой направленности. Ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на его двигательном опыте и наличии мотива, побуждающего к творческой деятельности.

Деятельность МБДОУ в летний оздоровительный период направлена в первую очередь на укрепление здоровья ребёнка и призвана решать оздоровительно – образовательные и воспитательные задачи.

Занятия физической культурой проводятся в детском саду в организованных и самостоятельных формах двигательной деятельности.

Организованные формы двигательной деятельности включают занятие по физической культуре три раза в неделю с обязательным проведением на воздухе с продолжительностью соответствии с возрастной группой: младшая – 15 мин., средняя – 20 мин, старшая – 25 мин, подготовительная – 30 мин.

В двигательный режим включены:

- Утренняя и ритмическая гимнастика,
- Подвижные игры и игровые упражнения, игры с элементами спорта,
- Гимнастика после сна,
- Физкультурные досуги, праздники,
- Дни здоровья,
- Физкультурная минутка,
- Самостоятельная двигательная активность,
- Дыхательная гимнастика,
- Пальчиковая гимнастика,
- Релаксация,
- Индивидуальная работа.

Каждая форма физического воспитания отвечает своему специфическому назначению:

- Обучающая (занятия по физической культуре),
- Организационная (утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика после сна и т.п.),
- Активный отдых (Физкультурные досуги, праздники, дни здоровья),
- Элементарный туризм (прогулки и экскурсии за пределы детского сада).
- Педагогическое руководство физическим воспитанием в летний оздоровительный период направлено на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности.

Режим дня в ДОУ

в летний оздоровительный период 2025

Режим дня - это рациональное распределение в течение суток бодрствования, сна, различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования:

- Определённая продолжительность деятельности, труда сочетание их с отдыхом.
- Питание,

Полноценный сон, распределение в течение суток бодрствования, сна, различных видов деятельности.

Правильно организованный, соответствующий возрастным и индивидуальным особенностям и возможностям ребёнка укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Рациональный оздоровительный режим является основным психогимнастическим и психопрофилактическим средством в ДОУ.

Основным принципом правильного построения режима дня является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника.

Это соответствие обуславливается удовлетворением потребности организма во сне, отдыхе, пище, деятельности, движении. Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток; целесообразное чередование различных видов

- Достаточное пребывание на воздухе.
- Принципы на которых строится режим дня:
 - Учёт морфофункциональных и психофизиологических особенностей детей.
 - Использование соответствующих педагогических приёмов и методов.

С целью купирования и предупреждения аффективных проявлений у детей используются определенное психолого педагогические приёмы:

- Индивидуальные беседы воспитателей и педагога- психолога с детьми и родителями,
- Игры,

Оздоровительная роль игры прежде всего проявляется в формировании эмоционального мира ребёнка, возникающие в игровых действиях положительные и отрицательные эмоции можно рассматривать как антистрессовый фактор, предупреждающий развитие каких-либо нарушений в состоянии нервной и сердечно – сосудистой и других систем. Основным условием оздоровления детей в ДОУ является организация режима дня, в основу которого положены подходы Ю. Змановского, рекомендации Т.Ф. Виноградовой, Л.Я. Каневской, В.И. Теленчи. Режим направлен на охрану и укрепление нервной системы детей, их физического здоровья, обеспечивая комфортный эмоциональный микроклимат, предупреждая переутомления. Таким образом, оздоровительный режим создаёт условия для организации в повседневной жизни оптимального двигательного режима, достаточной умственной нагрузки на фоне положительных эмоциональных впечатлений. Для развития и укрепления здоровья ребёнка необходимо научить его трудиться уже в дошкольном возрасте важно не только с нравственностью, но и с оздоровительных позиций.

Оздоровительные упражнения направлены на формирование правильной осанки и положения всего тела при ходьбе и посадке. Между понятиями труд (деятельность), эмоции и здоровье есть глубокая внутренняя связь. потребность в деятельности – необходимое условие развития человека, которое проявляется в раннем возрасте сначала в виде предметной деятельности, потом игры.

**Оздоровительный режим дня МБДОУ № 73
на летний оздоровительный период 2025**

Компоненты режима	Содержание	1. младшая группа		2. младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовит. группа	
		время	Дл-ть	время	Дл-ть	время	Дл-ть	время	Дл-ть	время	Дл-ть
Приём на воздухе, осмотр.	Индивидуальная работа, самостоятельная двигательная активность, подвижные игры.	7.00-8.00	1ч.	7.00-8.00	1ч.	7.00-8.00	1ч.	7.00-8.10	1ч. 10 м	7.00-8.20	1ч20м.
Утренняя гимнастика	Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика	8.00-8.05	5 мин.	8.00-8.10	6 мин	8.00-8.10	8 мин.	8.10-8.20	10мин.	8.20-8.35	12 мин.
Возвращение с прогулки	Осмотр медработником, раздевание, мытьё рук, пальчиковая гимнастика	8.05-8.20	15 мин.	8.10-8.25	15 мин	8.10-8.25	15 мин.	8.20-8.35	15 мин.	8.35-8.45	10 мин.
Завтрак	Сервировка стола, приём пищи	8.30-9.00	30 мин	8.30-9.00	30мин.	8.30-8.55	35 мин.	8.30-8.55	25 мин.	8.35-8.55	20 мин.
Гигиенические процедуры	Полоскание полости рта, горла, умывание.	8.45-9.00	5 мин.	9.00-9.15	5 мин.	8.40-8.55	15 мин.	8.40-8.55	15 мин.	8.45-9.00	15 мин.
Второй завтрак	Фрукты, соки	10.15-10.25	10мин.	10.20-10.30	10 мин.	10.00-10.15	15.мин.	10.10-10.25	15 мин.	10.20-10.30	10 мин.
Прогулка	Познавательно-игровая деятельность, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность, индивидуальная	9.30-11.30	2 ч.	9.30-11.30	2 ч.	9.30-11.50	2ч. 20мин.	9.30-12.00	2ч. 30мин.	9.30-12.00	2ч. 30мин.

Возвращение с прогулки	работа, дыхательная гимнастика.	11.30-12.00	30 мин.	11.30-12.00	30 мин	11.50-12.20	30 мин	12.10-12.40	30 мин.	12.10-12.40	30 мин.	12.10-12.40	30 мин.
Обед	Раздевание, мытьё рук, умывание, купание под душем. Сервировка стола, приём пищи, беседа о составе блюд, их пользе.	11.50-12.30	40 мин.	12.00-12.40	40 мин.	12.15-12.50	35 мин.	12.40-13.10	30 мин.	12.45-13.15	30 мин.	12.45-13.15	25 мин.
Гигиенические процедуры	Полоскание полости рта, горла.	12.20-12.40	20 мин.	12.20-12.40	20 мин	12.40-12.55	15 мин.	12.55-13.10	15 мин.	13.05-13.15	15 мин.	13.05-13.15	10 мин.
Дневной сон	Релаксация.	12.30-15.00	2ч. 30 мин.	12.40-15.00	2ч. 20 мин.	12.50-15.00	2ч. 10 мин.	13.10-15.00	1ч. 50 мин.	13.15-15.00	1ч. 50 мин.	13.15-15.00	1ч. 45 мин.
Постепенный подъём	Гимнастика после сна, корректирующие упражнения, воздушное контрастное закаливание, умывание.	15.00-15.30	30 мин.	15.00-15.30	30 мин.	15.00-15.30	30 мин.	15.00-15.30	30 мин.	15.00-15.30	30 мин.	15.00-15.30	30 мин.
Полдник	Сервировка стола, приём пищи, приём медикаментов по назначению врача, полоскание полости рта	15.30-16.00	30 мин.	15.30-15.50	20 мин.	15.30-15.55	25 мин.	15.30-15.55	20 мин.	15.30-15.50	20 мин.	15.30-15.50	20 мин.
Прогулка	Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры.	16.00-17.00	1 ч.	16.00-17.00	1 ч.	16.00-17.00	1ч.	16.00-17.10	1ч. 10 мин.	16.00-17.20	1ч. 10 мин.	16.00-17.20	1 ч. 20 мин.
Ужин	Сервировка стола, приём пищи, полоскание полости рта.	18.00-18.30	30 мин.	18.00-18.30	30 мин.	18.00-18.30	30 мин.	18.00-18.20	20 мин	18.00-18.20	20 мин	18.00-18.20	20 мин.

Познавательная игровая деятельность Прогулка	Индивидуальная работа, самостоятельная игровая деятельность	18.30-19.00	.30 мин.	18.30-19.00	30 мин.	18.30-19.00	30 мин.	18.30-19.00	30 мин.

Для развития и укрепления здоровья ребёнка необходимо научить его трудиться уже в дошкольном возрасте важно не только с нравственностью, но и с оздоровительных позиций.

Оздоровительные упражнения направлены на формирование правильной осанки и положения всего тела при ходьбе и посадке.

Между понятиями труд (деятельность), эмоции и здоровье есть глубокая внутренняя связь. Потребность в деятельности – необходимое условие развития человека, которое проявляется в раннем возрасте сначала в виде предметной деятельности, потом игры.