

Консультация для педагогов ДОО

Оздоровительные мероприятия в детском саду, организованные для дошкольников в летний период

Июнь 2023

Мероприятия по закаливанию организуются с согласия родителей (законных представителей) и проводятся с учетом состояния здоровья детей (Санитарные правила СП 2.4.3648-20

«Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи Утверждены постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20). – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека среды обитания» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21)

Мероприятие	Время	Длительность	Ответственный
<u>Антропометрия детей, с оценкой физического развития.</u> Антропометрия детей дает возможность на ранних стадиях выявить отклонения и предупредить серьезные нарушения в развитии. Антропометрия – метод измерений физических пропорций и телосложения. Для оценки ребенка по этому методу используется комбинация показателей, которые можно условно разделить на основные и дополняющие. Основные антропометрические показатели – это рост, вес, окружность головы и грудной клетки. Дополняющие – длина рук и ног, высота головы, пропорциональность телосложения. Антропометрия ребенка дает возможность оценивать как его актуальное развитие, так и динамику (при условии, что проводится регулярно), и сопоставлять полученные данные с нормой.	Июнь группа «Бельчата» 05.06.2023, группа «Золотая рыбка» 06.06.2023, группа «Жар птица» 07.06.2023, группа «Ученый кот» 09.06.2023	В течении первой половины дня до обеда	Мед. сестра
<u>Прием детей на свежем воздухе.</u> Опрос родителей о состоянии здоровья, с проведением бесконтактной термометрии. Заболевшие дети, а также дети с подозрением на наличие инфекционного заболевания к посещению не допускаются.	Ежедневно на открытом воздухе	1ч. 15 мин	Воспитатели групп, мед. сестра
<u>Увеличение времени прогулки</u> – мероприятия физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла проводятся на свежем воздухе.	Ежедневно на открытом воздухе	По плану специалистов	Педагоги ДОО
<u>Обязательное соблюдение питьевого режима</u> Организовано на основании санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН: - питьевой режим в ДОО организован с использованием стационарного фильтра или кипяченой воды при	Ежедневно	Постоянно	Воспитатели групп

условии ее хранения не более 3-х часов;

- питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в ДОО;
- температура питьевой воды, даваемой ребенку, 18-20 С;
- посуда для питья - керамические чашки, пластиковые стаканы, изготовленные из материалов, предназначенных для контакта с пищевой продукцией (сертификат качества). Чистые чашки ставятся в специально отведенном месте на специальный промаркированный поднос (вверх дном), а для использованных стаканов ставится отдельный поднос. Мытье чашек осуществляется организованно, в моечных столовой посуды. Для использованной одноразовой посуды используется контейнер.

Кипячение воды осуществляется на пищеблоке в специально отведенной емкости не менее 5 минут. До раздачи детям кипяченая вода должна быть охлаждена до комнатной температуры непосредственно в емкости. Где она кипятилась. Перед сменой кипяченой воды емкость должна полностью освобождаться от остатков воды, промываться в соответствии с инструкцией по правилам мытья кухонной посуды, ополаскиваться;

- питьевая вода выносится помощниками воспитателя на улицу в соответствующей ёмкости (чайник из нержавеющей стали с крышкой), разливается воспитателем в чашки по просьбе детей.
- ежедневный контроль за наличием питьевой воды в группе (на улице) осуществляет младший воспитатель.

Игры с пальчиками: гармонизация движений тела, мелкой моторики рук и органов речи способствует формированию правильного произношения, помогает избавиться от монотонности речи, нормализовать её темп, учит соблюдению речевых пауз, снижает психическое напряжение. Пальчиковые игры и упражнения — уникальное средство для развития мелкой моторики и речи ребенка в их единстве и взаимосвязи.

Ежедневно

Постоянно

Воспитатели групп

Артикуляционная гимнастика: целью артикуляционной гимнастики является развитие речевого аппарата, совершенствование и выработка его движений. Артикуляционные упражнения бывают статические (язык неподвижно фиксируется в определённом положении) и динамические (участвуют все органы речевого аппарата). Статические упражнения: При их выполнении важно не только показать положение языка, но и удержать позу около 7 – 10 секунд. Динамические упражнения. Выполнение упражнений происходит под счет, где ритмично меняется положение органов речи. гимнастика для глаз Основная цель, которую преследует гимнастика для глаз для детей дошкольного возраста, — тренировка мышц органов зрения. Именно от них зависит, насколько хорошо будет видеть ребёнок в дальнейшем и не будет ли у него проблем с глазками в школе. Специально разработанные комплексы упражнений призваны: - успокоить нервную систему ребёнка; - помочь мозгу переработать информацию, полученную через органы зрения; - облегчить глазкам нагрузку, снять усталость, дать им отдохнуть; - замедлить и даже вовсе остановить падение зрения или развитие астигматизма.	Ежедневно на открытом воздухе	5 мин.	Воспитатели групп
Утренняя гигиеническая гимнастика (игровая, ОРУ) Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия. Традиционная гимнастика (включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений): - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы; - имитационного характера; - с использованием крупных модулей; - на снарядах и у снарядов; - с простейшими тренажёрами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер). Коррекционная гимнастика (включение в комплекс 3-4 специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей)	Ежедневно на открытом воздухе или в спортивном зале (при неблагоприятных погодных условиях)	10 мин.	Воспитатели групп, инструктор ФК
Подготовка к завтраку: Мытье рук по локоть проточной водой.	Ежедневно	3 мин.	Воспитатели групп
Физкультминутка. Проводится для предотвращения нарушений осанки дошкольников Дыхательная гимнастика способствует повышению общего жизненного тонуса ребёнка, сопротивляемости,	Ежедневно	3 – 5 мин.	Воспитатели групп

закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы. Развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает лимфо- и кровообращения в лёгких, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы.			
<u>Физическая культура.</u> Это основная форма организованного, систематического обучения детей физическим упражнениям. Организация занятий должна исключать возможность перегрузки детей, не допускать их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма, в частности костно-мышечной сердечнососудистой, как наиболее нагружаемых при физических упражнениях. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования и пр. Виды занятий: традиционное, тренировочное, сюжетное (игровое), контрольное, занятие ритмической гимнастикой, коррекционно-развивающее (включение специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей). Используются организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечения.	3 раза в неделю (на воздухе)	Вторая группа раннего возраста – 10 мин., младшая группа – 15 мин., средняя группа – 20 мин., старшая группа – 20-25 мин., подготовительная группа – 30 мин.	Воспитатели групп, инструктор ФК
<u>Организация питания:</u> в летнюю пору составляется с учетом санитарных норм для обеспечения оптимальных условия для нормального психофизиологического развития. Основным принципом составления рациона остается необходимость сохранения баланса питательных веществ в рационе, который, тем не менее, должен быть пересмотрен с учетом сезонных особенностей. Включение в ежедневное меню блюд из свежих и термически обработанных сезонных овощей, фруктов. Фрукты рекомендуется давать во время второго завтрака, полдника для активизации процессов пищеварения и формирования здорового аппетита.	Ежедневно	Согласно режиму дня и десятидневному меню	Воспитатели групп, младший воспитатель
<u>Закаливающие мероприятия (с согласия родителей):</u> воздушные ванны, солнечные ванны (головной убор), игры с водой и песком, босохождение, облегченная одежда. Система мероприятий с учётом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей.	Ежедневно, во время утренней, дневной и вечерней прогулки	6-7 часов	Воспитатель под наблюдением медицинской сестры

<u>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.</u> Подвижные игры положительно влияют на физическое развитие ребенка. С помощью подобных игр дети учатся ориентироваться в пространстве, улучшается координация. Также активные игры заряжают ребенка положительными эмоциями, а это благотворно сказывается на его настроении в течение дня и здоровье в целом. Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей. Виды игр: - сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа); - несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания (новые, углубленно разучиваемые, на этапах закрепления и совершенствования); - дворовые; - народные; - с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол)	Ежедневно, во время утренней, дневной и вечерней прогулки, с учетом уровня ДА ребенка, в часы наименьшей инсоляции	10-15 мин.	Воспитатели групп, инструктор ФК
<u>Двигательная разминка</u> (физминутки, динамические паузы). Выбор зависит от интенсивности и вида предыдущей деятельности. Варианты: - упражнения на развитие мелкой моторики; - ритмические движения; - упражнения на внимание и координацию движений; - упражнения в равновесии; - упражнения для активизации работы глазных мышц; - гимнастика расслабления; - корригирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей); - упражнения на формирование правильной осанки; - упражнения на формирование свода стопы	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Мл. гр. – 6 Ср. гр. – 8 Ст. гр. – 10 Подг. гр. – 12	Воспитатели групп, инструктор ФК
<u>Индивидуальная работа по развитию основных видов движений</u> с детьми дошкольного возраста направлена на обучение отстающих, в усвоении физических упражнений, активизацию малоподвижных, улучшение физического развития ослабленных детей. Индивидуальную работу проводят, начиная с младшего дошкольного возраста, в форме игры и игровых упражнений.	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки	5-7 мин.	Воспитатели групп
<u>Подготовка к обеду:</u> Купание под душем	Ежедневно, после прогулки	2-3 мин.	Воспитатели групп
<u>Дневной сон</u> Релаксация под тихую музыку. Увеличение время сна.	Ежедневно	2,5 - 3 ч.	Воспитатели групп

<u>Гимнастика пробуждения</u> Гимнастика сюжетно-игрового характера «Сон ушёл. Пора вставать. Ножки, ручки всем размять» Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. С этой целью после дневного сна проводится гимнастика в постели, она направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию.	Ежедневно после дневного сна	2-3 мин.	Воспитатели групп
<u>Гимнастика после дневного сна</u> Разминка после сна с использованием дорожек здоровья и различных упражнений: - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы; - имитационного характера; - сюжетные или игровые; - с простейшими тренажёрами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер); - на развитие мелкой моторики; - на координацию движений; - в равновесии	Ежедневно после дневного сна	5-10 мин.	Воспитатели групп
<u>Индивидуальная работа в режиме дня.</u> Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки.	Ежедневно	Устанавливается индивидуально	Инструктор ФК
<u>Праздники, досуг, развлечения.</u> Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями	Ежедневно (по плану воспитателей и специалистов)	Младший возраст 15-20 мин. средний и старший возраст 20-30 мин	Педагоги ДОО
<u>Беседы и чтение с детьми.</u> Формирование культурно-гигиенических навыков. Дать детям элементарные представления о своем организме. Учить детей быть внимательными к тому, что происходит вокруг. Дать детям представления о продуктах полезных для здоровья. Познакомить детей, чем опасны контакты с бродячими животными. Познакомить детей с самыми опасными растениями и грибами, которые нельзя трогать руками, нюхать, пробовать на вкус.	Ежедневно (по плану воспитателей)	В течении дня 10-15 мин.	Воспитатели групп

Способствовать осознанному выполнению правил
безопасного поведения дома.
Дать детям знания о правильном поведении на воде.
Дать знания в доступной форме по ПДД.
Формировать у детей осознанное отношение к
необходимости укреплять здоровье с помощью спорта,
закаливания, правильного питания.
Познакомить детей с основными ценностями ЗОЖ.