

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Безенчук

О.А. Энговатов



**Организация летней оздоровительной работы в
ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Безенчук структурном подразделении
«детский сад Берёзка»
2016 год**

Лето - наиболее благоприятный период для укрепления здоровья детей, их всестороннего развития.

Широкое использование воздуха, солнца и воды, обогащение питания свежими овощами, фруктами, ягодами, сокращение учебной нагрузки, повышение двигательной активности оказывает на ребёнка оздоравливающее влияние.

Со всеми работниками дошкольного учреждения обсуждаются вопросы организационно – методической работы, особое внимание уделяется задачам физического воспитания детей, закаляющим мероприятиям, как главным фактором оздоровительного воздействия.

Изучаются инструкции по предупреждению травматизма и несчастных случаев у детей.

Всем детям проводится антропометрия (до 1 июня), по окончании оздоровительного периода проводится анализ оценки физического развития (до 1 сентября).

Организация двигательного режима.

Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В летнее время значительное внимание следует уделять проведению на свежем воздухе всех видов физических упражнений – утренней гимнастики, физкультурно-спортивных праздников. Время в режиме дня для физических упражнений определяется с учётом климатически-погодных условий. Место проведения служит физкультурно-спортивная площадка.

Серьезное внимание в летнее время уделяется правильной организации самостоятельной двигательной активности детей. В распоряжение детей широко предоставляются игрушки: двигатели, физкультурные пособия, спортивный инвентарь (кегли, мячи, скакалки, обручи).

При самостоятельной двигательной деятельности дети сами регулируют свою физическую нагрузку, сменяя интенсивные движения менее интенсивными и делая паузы.

Воспитатель внимательно следит за состоянием детей, осуществляя индивидуальное руководство их деятельностью.

Питание

Составляется 10 дневное меню, которое отражает особенности питания детей летом. В летнее время ежедневно включаются в меню соки, овощи и фрукты, являющиеся богатым источником витаминов и минеральных веществ, столь необходимых детскому организму.

Медицинская сестра контролирует правильность хранения и соблюдение сроков реализации продуктов. Ведётся подсчёт ингредиентов и калорийности пищи (один раз в месяц).

Питьевой режим.

Потребность ребёнка в воде определяется его возрастом и весом. Ребёнок трёх лет на один килограмм веса нуждается в 100 мл. воды, после трёх лет количество уменьшается до 60 мл.

Необходимое детскому организму количество воды учитывается при составлении рациона. Ребёнок получает одно жидкое блюдо – чай, кофе с молоком на завтрак, два – первое и второе блюдо – на обед, одно на полдник.

Летом у детей повышается потребность в питье. Вода должна соответствовать санитарным нормам и правилам. Используется свежая кипячёная вода и бокалы по количеству человек.

Питьё даётся детям перед проведением закаливающих процедур, во время прогулки по мере необходимости и после возвращения с прогулки.

При организации длительных экскурсий воспитатели должны брать с собой запас питья (кипячёную воду или сок).

Закаливающие мероприятия.

Комплекс закаливающих мероприятий:

- I. Солнце, воздух и вода** используются комплексно, как в процессе повседневной жизни детей, так и для проведения специальных закаливающих мероприятий. Виды и методика меняются в зависимости от погоды
- II. Воздушный режим** в помещениях обеспечивается путём проветривания. Наиболее эффективно сквозное, которое проводится в отсутствие детей.
- III. Воздушные ванны** дети получают в течение всего пребывания на воздухе. Детей с 3-х лет необходимо приучать ходить босиком по траве и очищенному грунту.
- IV. Световоздушные ванны** начинают с кружевной тени деревьев при $t + 20$ С. Солнечные ванны проводятся во время спокойных игр детей под прямыми солнечными лучами, вначале 5-6 минут одномоментного пребывания и затем вновь уходят в тень. После проявления загара дети в течение дня могут пребывать на солнце 4-5 раз по 10 минут максимально.
- V. Закаливание водой.** Использовать воду с целью закаливания нужно при умывании, полоскании горла и рта, мытье ног после прогулки.
- VI. Босоножье.**

Солнце

Солнечные ванны рекомендуется проводить в утренние часы с 10 до 12 часов при t не ниже $+20 - 22$ С, в тени не выше $+32$ С. Перед началом солнечных ванн рекомендуется в течение недели провести курс световоздушных или небесных ванн. Солнечные ванны начинают не ранее, чем через 1,5 часа после еды и заканчиваются не позднее, чем за полчаса до еды.

Детям с 2-3-х лет солнечные ванны принимаются во время спокойной игры, детям с 4-7-ми во время игры, прогулок. Необходимо защищать голову от прямых солнечных лучей панамой, кепкой, косынкой.

Порядок проведения солнечных ванн, предварительной подготовки к ним и их окончания:

- I.** Подготовительная световоздушная ванна в тени 10 – 20 минут.
- II.** Солнечная ванна.
- III.** Заключительная световоздушная ванна в тени 20-30 минут.
- IV.** Водные процедуры – умывание, мытьё ног.

Постепенность увеличения закаливающего действия солнца может быть обеспечена не только увеличением продолжительности пребывания на солнце, но и индивидуальным подбором одежды: вначале детям надевают рубашку (девочкам платье) с коротким рукавом, затем через 2-3 дня оставляют в майках, а ещё через 2-3 дня оставляют на солнце в одних трусиках.

Небесные ванны

Небесные ванны принимают на площадке, открытой для рассеянных лучей, но защищённых от прямых лучей солнца верхушки деревьев или кустарников.

Небесные ванны не рекомендуется проводить при t в тени ниже $+14\text{ C}$ и выше $+28$.

Световоздушные ванны

При проведении световоздушных ванн обязательна постепенность обнажения тела. Сначала руки и ноги, а затем туловище.

Наиболее целесообразно проводить световоздушные ванны с 9 до 12 часов. Продолжительность первой ванны для детей 1-3-х лет – 5 минут, с 4-7-ми – 10 минут. Ежедневно увеличивается время проведения, доводя до 30-40 минут и более. Если появляются признаки дискомфорта – ребёнок перестаёт двигаться, ёжится от холода, гусиная кожа, процедуру прекращают.

Сон

Увеличивается длительность дневного сна, так как летом ночной сон обычно укорочен за счёт более позднего засыпания и более раннего пробуждения детей.

Дневной сон с открытым окном при соответствующей одежде ребёнка, в зависимости от температурного режима в помещении, не допуская сквозняка.

Воздушный режим

Должен соблюдаться путём регулярных проветриваний:

- сквозное проветривание в отсутствии детей;
- в присутствии детей проводится аэрация помещений за счёт одностороннего открытия окон;
 - при солнечной погоде, несильном ветре и t наружного воздуха выше $+18\text{ C}$ следует держать постоянно открытыми все окна;
 - при t наружного воздуха ниже $+18\text{ C}$ или наличии сильного ветра – один оконный проём;
 - при t наружного воздуха ниже $+16\text{ C}$ и дождливой погоде – должны быть постоянно открытыми все фрамуги.

Температура воздуха в помещении должна быть для детей старшего дошкольного воздуха $+18 - 21\text{ C}$ и $+19 - 22\text{ C}$ для младших дошкольников, что обеспечивает состояние теплового комфорта. При этих температурах в помещении одежда детей должна состоять из двух слоёв в области туловища (хлопчатобумажное бельё и лёгкое хлопчатобумажное платье), носков и сандалий на ногах. При t воздуха ниже $+18\text{ C}$ для старших и ниже $+19\text{ C}$ для младших – одежда детей уплотняется за счёт замены лёгкой хлопчатобумажной одежды на более тёплую, байковую или полушерстяную и носков на гольфы. При дальнейшем понижении t воздуха в помещении до $+15-19\text{ C}$ дополнительно одевается трикотажная шерстяная кофта и вместо гольф – колготы. При t воздуха в помещении выше $+21 - 22\text{ C}$ одежда детей облегчается до трусов и маск.

Одежда во время прогулок должна изменяться в зависимости от погодных условий.

Босоножье

Ходьба босиком – это своего рода непрерывный массаж рефлекторных зон которые расположены на ступнях: лёгкие, сердце, суставы и т.д.

При босоножье утолщается роговой слой, что уменьшает интенсивность холодового раздражения нервных окончаний кожи стоп. Огрубевшая кожа притупляет не только холодовые, но и болевые ощущения.

Хождение босиком по песку, траве, очищенному грунту – хорошее средство для профилактики плоскостопия и грибковых заболеваний стоп.

Вода

Дети умываются водой из-под крана. При этом постепенно расширяется площадь воздействия воды:

- первые две–три недели (период адаптации) моют лицо, шею, кисти рук;
- на третьей-четвёртой недели моют лицо, шею, кисти рук, предплечье.

Систематическое полоскание рта водой после еды. Является хорошим средством закаливания и предупреждение заболевания зубов, слизистой рта и носоглотки.

Водные процедуры проводятся после прогулки. Дети моют, ноги в каждой возрастной группе имеется, в наличии:

- деревянные решётки;
- таз для ног;
- ведро и ковш для мытья ног;
- индивидуальные ножные полотенца.

Работа с родителями

- I.** Ознакомление родителей с результатами антропометрии.
- II.** Санпросвет работа, пропагандирующая общегигиенические требования, необходимости рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного оптимального и температурного режима.
- III.** Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы.
- IV.** Обучение конкретным приёмам и методам оздоровления.
- V.** Индивидуальные консультации для родителей вновь поступивших детей.
- VI.** Участие родителей в благоустройстве и озеленении участка.

Для реализации этих задач широко использовать традиционные формы работы:

- стенды для родителей, на которых помещается вся необходимая информация;
- консультации;
- совместные физкультурные досуги и праздники.

План санпросвет работы на лето 2016г

месяц	форма работы	тема	ответственный
М А Й	Оформление «Родительского уголка в группах»	Физическое развитие вашего ребёнка. Первая помощь детям при отравлениях ядовитыми растениями, укусами насекомых и животных, тепловом или солнечном ударах.	ст. медсестра медсестра
	Беседа с сотрудниками ДОО.	Санитарно-эпидемиологический режим летом. Первая помощь детям при отравлениях ядовитыми растениями, укусами насекомых, тепловом или солнечном ударах.	
И Ю Н Б	Инструктаж сотрудников ДОО.	Первая помощь при ушибах, тепловом ударе, при отравлении ядовитыми растениями, носовом кровотечении, укусах насекомых и животных.	ст. медсестра медсестра
	Беседа с родителями.	Адаптационный период вновь прибывшего ребёнка.	
	Беседа с детьми	Ядовитые растения и грибы	
И Ю Л Б	Оформление «Родительского уголка в группах»	Профилактика желудочно-кишечных заболеваний. Профилактика отравлений грибами и ядовитыми растениями	ст. медсестра медсестра
	Беседа с родителями	Закаливание солнечные, небесные ванны. Босоножье.	
	Беседа с детьми	Закаляйся, если хочешь быть здоров!	
А В	Беседа с родителями.	Профилактика дизентерии	ст. медсестра
	Оформление «Родительского уголка в группах»	Результат физического развития ребёнка за лето.	

Г У С Т	Беседа с родителями вновь прибывших детей	Оценка адаптационного периода ребёнка.	медсестра
	Педсовет	Отчёт эффективного оздоровления детей за лето 2016г	

График раздачи питьевой воды

Группы	Время			
I младшая группа	08.30	11.30	14.30	17.30
II младшая группа	08.55	11.55	14.55	17.55
средняя группа	08.50	11.50	14.50	17.50
старшая группа	08.55	11.55	14.55	17.55
подготовительная группа	08.30	11.30	14.30	17.30

Схема проведения световоздушных ванн

(Е.Д. Забулдовская; цит. по Л.А. Строгоновой и Н.Ж. Александрович)

порядковый номер ванны	температура воздуха в градусах Цельсия	
	+20; + 18; + 17	+20; +18; + 16
	продолжительность воздушной ванны в минутах	
	дети с 1 года до 3-х лет	дети с 3-х до 7-ми лет
I – III	5	10
IV – VI	10	15
VII – IX	15	20
X – XV	20	30
XVI – XX	30	40
XXI – XXV	45	50

XXVI – XXX	60	60 и более
------------	----	------------

График проветривания

холодное время года	тёплое время года
Утром перед приходом детей 5-7 минут	Утром перед приходом детей 5-7 минут.
Перед занятиями 5-7 минут.	Перед возвращением детей с прогулки – сквозное в отсутствие детей до t +18 С.
Сквозное в отсутствие детей. не менее 10 минут каждые 1,5 часа.	Во время дневного сна при открытых окнах одностороннее.
За 10 минут до отхода детей ко сну. Дневной сон с открытым окном при соответствующей одежде ребёнка. Заканчивают за 30 минут до подъёма.	Во время дневного сна – групповая комната, за 30 минут до подъёма детей окна закрывают.
Проветривание группы сквозное и угловое во время прогулки детей, заканчивается за 30 минут до возвращения	В присутствии детей непрерывное одностороннее.
<p>в младших группах проветривание в туалете после каждого высаживания детей на горшки.</p> <p>в старших 3 раза в день: 09.00 – 09.20</p> <p>10.00 – 11.00</p> <p>13 00 – 14.30</p> <p>Проветривание через туалетную комнату не допускается.</p>	

Организация двигательного режима

1 младшая группа

Задачи:

1. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр
2. Формировать умение, сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
3. Приучать действовать сообща, придерживаться определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

Организация двигательной деятельности детей

формы работы	особенности организации
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей
Занятия по физической культуре	3 раза в неделю, 8-10 минут в помещении или на участке (в зависимости от погодных условий)
Утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5 минут
Двигательная разминка в сочетании с воздушными процедурами после дневного сна	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей 5-6 минут
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	Ежедневно. Не менее 2 раза в день по 5-10 минут
Физкультурный досуг	Ежемесячно 8-10 минут
День здоровья	Ежемесячно
Совместные занятия родителей с детьми	Ежемесячно, в течении летнего оздоровительного периода.

II младшая группа

Задачи:

1. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.
2. Содействовать правильному выполнению движений в соответствии с образцом инструктора по физкультуре (правильность положения тела, заданное направление и т.д.).
3. Привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности.
4. Формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.
- 5.

Организация двигательной деятельности детей

формы работы	особенности организации
Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	3 раза в неделю, 15 минут в физкультурном зале или на участке (в зависимости от погодных условий).
Утренняя гимнастика.	Ежедневно 5-6 минут

Двигательная разминка в сочетании с воздушными процедурами после дневного сна.	Ежедневно по мере пробуждения и подъёма детей 5-6 минут.
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	Ежедневно, не менее 2 раз в день по 10 – 15 минут.
Физкультурный досуг	Ежемесячно 15 – 20 минут.
Физкультурные праздники	Ежемесячно 30 – 40 минут
День здоровья	Ежемесячно
Совместные занятия родителей с детьми.	Ежемесячно, в течении летнего оздоровительного периода

Средняя группа

Задачи:

- I.** Формировать умение правильно выполнять основные движения.
- II.** Развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий.
- III.** Способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия.
- IV.** Воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество).
- V.** Вовлекать родителей в физкультурно-оздоровительные мероприятия детского сада, а также в подготовку к проведению досугов, праздников, дней здоровья, прогулок-походов, открытых мероприятий.

Организация двигательной активности

формы работы	особенности организации
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	3 раза в неделю, 20 минут в физкультурном зале или на участке (в зависимости от погодных условий).
Утренняя гимнастика.	Ежедневно 6 – 8 минут.
Двигательная активность, воздушные и водные процедуры после дневного сна.	Ежедневно 7-10 минут.
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	Ежедневно 3 раза в день 20 минут.
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер продолжительность зависят от желания и потребностей детей.
Физкультурный досуг	Ежемесячно 20-30 минут.
Физкультурные праздники	Ежемесячно 30-40 минут.
День здоровья	Ежемесячно.

Старшая группа

Задачи:

- I. Развивать интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм. Знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране.
- II. Содействовать постепенному освоению техники движений.
- III. Формировать представления о разнообразных способах их выполнения.
- IV. Целенаправленно формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость).
- V. Учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной).
- VI. Учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.

Организация двигательной деятельности детей

формы работы	особенности организации
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	3 раза в неделю по 25 минут в физкультурном зале или на участке (в зависимости от погодных условий).
Утренняя гимнастика	Ежедневно 8 -10 минут.
Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна.	8 – 10 минут ежедневно по мере пробуждения и подъёма.
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе.	15 – 20 минут, ежедневно, не менее двух раз в день.
Физкультурный досуг.	1 – 2 раза в месяц, 25 -30 минут.
Физкультурные праздники	Ежемесячно 40-60 минут.
День здоровья.	Ежемесячно.
Неделя здоровья.	Ежемесячно.
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей.
Участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях детского сада.	В течение летнего оздоровительного периода.