

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЛЕТНЕГО
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА
2023 ГОДА
«ВОТ И ЛЕТО ПРИШЛО!»
В МБДОУ ДС №27**



**Подготовила: Павлова Н.М.,
старший воспитатель МБДОУ ДС №27**

Как подготовить детей к лету

Постарайтесь вызвать у детей радость, пусть они предвкушают что-то новое и интересное в каждом дне летом. Вспомните с воспитанниками прошлое лето, что им запомнилось больше всего. Если остались фотографии, посмотрите их. Вместе с детьми подготовьте игровой материал для летних игр, например, мячи, ракетки и воланчики для бадминтона, формочки для песка и воды. С детьми старшего дошкольного возраста можно устроить генеральную уборку в игровых уголках: разобрать старые игры, постирать кукольную одежду.

К летнему периоду надо готовить и родителей. Познакомьте их с новым режимом дня в группе и расписанием. Предложите им памятки и буклеты об оздоровлении детей летом, консультации для родителей: «Подвижные игры на пляже», «Игры с песком, водой», «Учимся плавать и нырять», «Как играть с ребенком летом?», «Солнечный ожог и тепловой удар», «Закаляемся вместе», «Какие ягоды можно есть?», «В отпуск с ребёнком», «Если укусила оса», «Ребенок на дороге», «Безопасность летом», «Как самостоятельно сделать дорожки здоровья?»

Как проводить прием детей

Летом при хорошей погоде принимайте детей на улице, на своих групповых участках. Это относится ко всем воспитанникам: от трех до семи лет. Принимать детей нужно по новым требованиям, но изменений немного.

По старым санитарным требованиям вы осматривали детей на признаки недомогания в целом и на педикулез, измеряли им температуру и беседовали с родителями о самочувствии ребенка. По новым санитарным правилам термометрия обязательно должна быть бесконтактной ([п. 3.11.8 СП 2.4.3648-20](#)).

Утреннюю гимнастику после приема детей также проводите на улице. По новым гигиеническим нормативам утренняя зарядка для дошкольников всех возрастов должна длиться не меньше 10 минут ([таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21](#)).

СОВЕТ Дети собираются быстрее, если ждут от прогулки чего-то интересного. Поэтому тренируйте с ними навыки самообслуживания и старайтесь делать прогулки увлекательными.

Как проводить прогулки в ДОО

Летом дети почти все время проводят на улице. Для них это возможность двигаться и играть столько, сколько нужно. Подвижные игры, физические упражнения, трудовая, проектная деятельность помогут избежать утомления детей и удовлетворить их потребность в движении.

ПРИМЕР Лето позволяет заниматься экологическим воспитанием больше, чем в другие сезоны

Проводите эксперименты с природным материалом во время прогулки как можно чаще. Занимайтесь с детьми опытно-исследовательской деятельностью и готовьте проекты. Например, в рамках проекта «Какие насекомые живут на нашем участке» сфотографируйте, а потом предложите детям нарисовать тех насекомых, которых они видят во время прогулки.

В рамках проекта «Такая разная почва» в зависимости от возраста детей обратите их внимание на то, что земля меняется в зависимости от погоды, или на то, что на разных частях участка разный грунт. Попробуйте разобраться почему и описать свойства разной почвы.

Экологическая тропа нашего детского сада позволяет совершать небольшие экскурсии с детьми по территории.

По старым СанПиН в день должно быть две прогулки общей продолжительностью 3–4 часа ([п. 11.5](#), [11.6 СанПиН 2.4.1.3049-13](#)). В плохую погоду можно было гулять меньше, но отменять прогулки было нельзя.

По новым санитарным требованиям продолжительность утренней и вечерней прогулок суммарно должна быть не менее трех часов ([таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21](#)). На утреннюю прогулку отводите больше времени – 2 часа, на вечернюю прогулку меньше – 1 час. Верхней границы, сколько детям можно гулять, нет.

СОВЕТ Организуйте трудовую деятельность детей на прогулке

Трудовая деятельность на участке позволяет сделать трудовое воспитание интересным и насыщенным, особенно если педагоги не забывают про игровой компонент. Однако важно понимать, что они зачастую требуют немалых усилий: подмести веранду, собрать мусор, перелопатить или просеять песок в песочнице, посадить и полить растения, прополоть грядку гораздо сложнее, чем одеться на прогулку и накрыть на стол перед обедом.

Физическое напряжение во время трудовых поручений положительно влияет на детский организм: активизирует обменные процессы, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Но перегружать детей вредно.

Непрерывная трудовая деятельность на участке не должна быть больше 10 минут в старшей группе и 15 минут – в подготовительной. Важно

контролировать самочувствие детей и предлагать им отдых, если они устанут.

Новые СанПиН разрешают сократить прогулку по времени, если температура на улице ниже 15 °С, а скорость ветра выше 7 м/с ([п. 185 СанПиН 1.2.3685-21](#)). При неблагоприятных погодных условиях продолжительность прогулки также нужно сокращать. Например, во время небольшого дождя соберите детей на веранде под навесом, почитайте им сказку, проведите беседу и спокойные игры, понаблюдайте за дождем.

Если на улице днем будет больше 28–30 °С, погуляйте с детьми пораньше, чтобы в самую жару уйти в помещение. То, чем планировали занять детей на улице, проведите в группе в другой форме.

Как проводить прогулки за территорией ДОО

Карантинные ограничения в нашем регионе сняли, поэтому можно организовывать с детьми прогулки за пределы участка. Это может быть пешеходная целевая прогулка или экскурсия. Такие прогулки учат детей ориентироваться на улицах, развивают внимание, память.

С младшими детьми проводите пешеходные прогулки один–два раза в неделю, со старшими – два–три раза в неделю. Выбирайте маршруты с ровной дорогой и местами, где есть тень, чтобы можно было отдохнуть от солнца. На маршруте не должно быть ядовитых растений. Берите с собой питьевую воду для детей с запасом. Контролируйте, чтобы у всех были головные уборы.

Как организовать ООД

Летом любая комплексная образовательная программа рекомендует проводить в неделю три занятия по физической культуре и два занятия по музыке – по одному занятию в день. Поэтому только музыка и физкультура остаются в расписании ООД на лето. Желательно проводить их на улице, чтобы укреплять здоровье детей.

Остальные занятия проводите в форме проектов. Так вы сможете продолжить работу по всем пяти образовательным областям ФГОС. Проектную деятельность планируйте по темам недели. Готовьте проекты в свободной форме, чтобы успеть сделать как можно больше интересного за лето.

Проектная деятельность

Малоподвижный образ жизни, повышение заболеваемости детей делают актуальным проект оздоровительной работы в ДООУ. Практическая ориентация проектной деятельности поможет организовать предметную среду и вовлечь в воспитательно-оздоровительный процесс детей, родителей, сотрудников. В проекте указывается, для чего нужен здоровый образ жизни, как он поможет жизнедеятельности человека. В теоретической части прописываются цели, задачи, ожидаемый результат, используемые методы и

технологии. Практическая часть включает в себя беседы с детьми, наблюдения, театрализацию сказок о ЗОЖ, дидактические игры, чтение рассказов, просмотр мультфильмов и видеофильмов. Они должны подтолкнуть детей к осознанию необходимости гигиенических, закаливающих навыков. Реализация проекта начинается с мониторинга заболеваемости детей. После этого составляется план оздоровительной работы, подбор упражнений и методик.

Консультации по подготовке и реализации проектов в летний период находятся в методическом кабинете.

ПРИМЕР

Решение задач художественно-эстетического развития детей на улице

Поставьте на веранде столы с разнообразными материалами для детского творчества. На участке или на веранде можно организовать вернисаж детских рисунков и поделок. Для детей это будет заметным подведением итогов творческой деятельности, а родители увидят, что образовательный процесс в детском саду не прекратился.

И ООД, и проектную деятельность лучше проводить на улице. Но если погода плохая, из-за чего работать над проектом невозможно, перемещайтесь в помещения детского сада.

Требования к длительности ООД в разных возрастных группах не изменились. Дети в возрасте от одного года до трех лет должны заниматься не более 10 минут, дети от трех до четырех лет – не более 15 минут, дети четырех–пяти лет – не более 20 минут, дети пяти–шести лет – не более 25 минут, дети шести–семи лет – не более 30 минут.

СОВЕТ Как теперь работать с электронными средствами обучения

Если погода плохая, вы можете работать с детьми в помещении и использовать электронные средства обучения: компьютеры, медиапроектор. Старые СанПиН 2.4.1.3049-13 не регулировали использование ЭСО в работе с детьми. В новых санитарных правилах и гигиенических нормативах они появились.

По новым санитарным правилам телевизор должен стоять на расстоянии не менее 2 метров от ближайшего места просмотра детьми ([п. 2.4.10 СП 2.4.3648-20](#)). Смотреть обучающие фильмы без перерыва детям от пяти до семи лет можно в течение 5–7 минут ([п. 2.10.2 СП 2.4.3648-20](#)).

Часть условий зафиксировали в гигиенических нормативах. Теперь персональный компьютер и ноутбук можно использовать в работе с детьми

шести–семи лет не более 15 минут непрерывно и не более 20 минут за день. Планшет разрешили использовать в работе с детьми шести–семи лет не больше 10 минут непрерывно и в день ([таблица 6.8 СанПиН 1.2.3685-21](#)).

Как организовать прием пищи

Прием пищи – обязательный режимный момент, во время которого педагог также решает свои задачи. Помимо того, что дети утоляют голод, они осваивают важные гигиенические навыки: мыть руки перед едой, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками, тщательно пережевывать пищу, есть аккуратно.

Недопустимо, чтобы дети сидели за столом в ожидании пищи и после ее приема – это может их утомить. Для завтрака и полдника в среднем достаточно 15–20 минут, а для обеда – 25–30 минут в зависимости от возрастной группы. Маленьким детям давайте больше времени, чем старшим.

Возвращайтесь летом с прогулки в обед и заканчивайте активные занятия и игры примерно за 20–30 минут до еды. Из-за большой физической нагрузки дети могут перевозбудиться, устать, из-за чего уменьшится секреция желудочного сока и процесс пищеварения нарушится.

Также закладывайте 15–20 минут между подвижными играми во время утреннего приема на улице и завтраком, чтобы провести с детьми гигиенические процедуры. Учитывайте, что чем больше детей и чем они младше, тем дольше они будут готовиться к приему пищи.

В средней группе со второй половины года дети учатся дежурить, поэтому младший воспитатель должен забирать детей с прогулки еще раньше, чтобы они не только подготовились к приему пищи, но и накрыли на стол.

Как организовать дневной сон детей

По старым СанПиН для детей от года до полутора лет нужно было организовывать дневной сон дважды общей продолжительностью до 3,5 часа. Для детей от полутора до трех лет дневной сон организовывали уже один раз, но длительностью не менее 3 часов.

Для детей от трех до семи лет дневной сон должен был продолжаться 2–2,5 часа ([п. 11.7 СанПиН 2.4.1.3049-13](#)). По новым гигиеническим нормативам дети в возрасте от года до трех лет должны спать днем 3 часа, а дети четырех–семи лет – 2,5 часа ([таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21](#)).

Задача воспитателя – не только выполнять санитарные требования по длительности сна воспитанников, но и создавать для него необходимые условия. Летом организуйте дневной сон воспитанников в хорошо проветриваемом помещении спальной комнаты при открытых форточках и фрамугах. Окна в спальной комнате во время дневного сна детей можно затемнять.

Для бодрого, хорошего самочувствия детей важен правильный подъем. Если вы будите воспитанников, потом они долго не могут включиться в активности группы, начинают капризничать. Давайте детям спокойно полежать в постели 5 минут даже после того, как они проснулись, – резкий переход от сна к бодрствованию негативно влияет на организм. Практика показывает, что примерно за полчаса после подъема, который указан в режиме дня, все дети самостоятельно просыпаются – если они своевременно уснули.

После дневного сна проводите зарядку. С детьми старшего дошкольного возраста организуйте ее на улице, если температура воздуха не ниже 25–28 °С. Так вы совместите режимный момент и закаливающие процедуры. На зарядку после дневного сна выводите детей в облегченной одежде.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО придерживается таких форм, как: занятия-тренировки; спортивные соревнования; беседы о сохранении здоровья, строении тела; физкультминутки; викторины; двигательные разминки; экскурсии; праздники, досуги, спартакиады.

Формы оздоровительной работы в ДОО

Вся работа в дошкольном учреждении сводится к 3 основным блокам:

Инициатива взрослых

Совместная деятельность взрослых и детей

Самостоятельная деятельность детей

Воспитателям необходимо:

- Оповещать родителей о проведении закаливающих, гигиенических процедур или иных мероприятий

- В родительских уголках, родительских группах социальных сетей, в разделе «Родителям» на сайте ДОО размещать информацию о здоровом образе жизни, формировании гигиенических навыков.

- На родительских собраниях или в приватной беседе рассказывать о способах закаливания.

- В памятках для родителей воспитатель, например, напишет рецепт фиточая или правила артикуляционной игры.

Необходимо помнить, что летом учебные занятия не проводятся. Поэтому больше внимания следует уделять подвижным играм, спортивным развлечениям и целевым прогулкам.

В методической копилке МБДОУ ДС №27 имеются картотеки игр различной направленности.

Уборка помещений

Проводится ежедневная уборка помещений с применением дезинфицирующих средств эффективных в отношении вирусов (текущая дезинфекция) силами технического персонала. Обеспечивается в отсутствие детей сквозное проветривание помещений.

Дезинфекция воздушной среды обеспечивается с использованием приборов для обеззараживания воздуха.

В ходе работы усиливается контроль за организацией питьевого режима.

В санузлах для детей и сотрудников обеспечивается постоянное наличие мыла, туалетной бумаги, устанавливаются дозаторы с антисептическим средством для обработки рук.