

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5»**

**УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 5»
от 20.05.2026 года № 56**



**ПЛАН
ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
на 2025 -2026 учебный год**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Летний отдых – это не только отдых,
но и особая среда для воспитания и дополнительного
образования детей, развития их способностей»
Д.А. Медведев

Актуальность:

Воспитание здорового ребёнка – приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики, особенно в современных условиях. Проблема воспитания счастливой личности напрямую связана со здоровьем этой личности. Как помочь подрастающему ребёнку реализовать своё право на здоровье и счастливую жизнь? Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию дошкольников в летний период года. Летний период – наиболее благоприятное время для укрепления здоровья и развития детей. Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций. В летний период особенно большие возможности предоставлены для организации оптимальной двигательной активности детей, для закаляющих процедур, совершенствования защитных реакций ребенка. Летом продолжается систематическая и полномочная работа по разделам программ. Каждому виду отводится место и время в расписании дня.

Большинство видов деятельности проводится на воздухе. Каждому виду отводится место и время в расписании дня.

Приоритетными направлениями дошкольного учреждения летом являются:

- ☐ физкультурно-оздоровительная работа
- ☐ экологическое воспитание;
- ☐ игровая деятельность детей.
- ☐ музыкальная деятельность детей.
- ☐ театрализованная деятельность детей.
- ☐ продуктивная деятельность детей.
- ☐ трудовая деятельность детей.

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей и их индивидуальных способностей, удовлетворение потребностей растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении.

Реализация задач по образовательным областям на летний период (согласно ФГОС ДО)

Планируемые результаты: реализация плана летней оздоровительной работы с воспитанниками отвечает требованиям ФГОС ДО и позволяет обеспечивать развитие детей в различных образовательных областях:

«Физическое развитие»:

- ☐ приобретение двигательного опыта в различных видах деятельности детей, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость);
- ☐ развитие равновесия, ориентировки в пространстве;
- ☐ овладение движениями (ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки);
- ☐ обучение подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, кегли и другое);

- ☐ воспитание интереса к различным видам спорта;
- ☐ приобщение к здоровому образу жизни, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью.
- ☐ способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма.

«Художественно-эстетическое развитие»:

- ☐ активизировать воображение, инициативу, творчество ребенка.
- ☐ развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания мира природы и произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного);
- ☐ становление эстетического и эмоционально-нравственного отношения к окружающему миру;
- ☐ формирование художественных умений и навыков в разных видах деятельности (рисовании, лепке, аппликации, пении, игре на детских музыкальных инструментах, музыкально-ритмических движениях, словесном творчестве и другое);
- ☐ реализацию художественно-творческих способностей ребенка в повседневной жизни и различных видах досуговой деятельности (праздники, развлечения и другое);
- ☐ развитие и поддержку самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивной, музыкальной, художественно-речевой, театрализованной и другое).

«Познавательное развитие»:

- ☐ развитие любознательности, интереса к познавательной деятельности;
- ☐ освоение мыслительных операций, воображения;
- ☐ формирование представлений об объектах окружающего мира;
- ☐ формирование основ экологической культуры, знаний об особенностях и многообразии природы Родного края, о роли человека в природе, правилах поведения в природной среде, воспитание гуманного отношения к природе;
- ☐ формирование представлений о себе и ближайшем социальном окружении.

«Речевое развитие»:

- ☐ владение речью как средством коммуникации, познания и самовыражения;
- ☐ развитие звуковой и интонационной культуры речи;
- ☐ обогащение активного и пассивного словарного запаса;
- ☐ развитие грамматически правильной и связной речи (диалогической и монологической);
- ☐ ознакомление с литературными произведениями различных жанров (фольклор, художественная и познавательная литература), формирование их осмысленного восприятия.

«Социально-коммуникативное развитие»:

- ☐ усвоение норм, правил поведения, принятых в российском обществе;
- ☐ развитие общения со сверстниками, формирование готовности к совместной деятельности и сотрудничеству;
- ☐ формирование основ гражданственности и патриотизма;
- ☐ развитие эмоциональной отзывчивости и сопереживания;
- ☐ развитие самостоятельности и инициативности, планирования и регуляции ребенком собственных действий;
- ☐ формирование позитивных установок к различным видам труда;

- ☐ формирование основ социальной навигации и безопасного поведения в быту и природе, социуме.

Задачи работы с педагогами:

- ☐ Повышение компетентности педагогов в вопросах организации летней оздоровительной работы.
- ☐ Работа по гигиеническому воспитанию воспитанников.

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.

План летней оздоровительной работы детского сада представлен в виде системы профилактических, оздоровительных и воспитательно-образовательных мероприятий. Данная система мероприятий направлена на рациональное осуществление совместными усилиями педагогических работников и узких специалистов детского сада комплекса мер, которые способствуют укреплению здоровья и развитию растущего организма.

2. ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ

- ☐ поддержка разнообразия детства в летний период;
- ☐ учет возрастных и психофизических возможностей и особенностей детей;
- ☐ деятельности подход к организации образовательного процесса;
- ☐ интеграция разных видов детской деятельности;
- ☐ содействие и сотрудничество детей и взрослых;
- ☐ взаимодействие детского сада и семьи.

3. ФОРМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. Утренняя гимнастика.

Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия. Традиционная гимнастика включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным включением дыхательных упражнений; упражнения с предметами и без предметов; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения с использованием крупных модулей, снарядов, простейших тренажеров.

2. Подвижные игры.

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; • дворовые; • народные;

- с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол). Подвижные игры проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность игр для всех возрастных групп 10—20 минут.

3. Двигательные разминки (физкультурные минутки, динамические паузы).

Их 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 яблок.
- упражнения в равновесии;
- упражнения для активизации работы глазных мышц;
- гимнастика расслабления;
- упражнения на формирование правильной осанки;
- упражнения на формирование свода стопы.

Проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции.

4. Элементы видов спорта, спортивные упражнения.

Способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей.

Виды спортивных упражнений:

- катание на самокатах;
- езда на велосипеде;
- футбол;
- бадминтон.

Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю.

Проводятся на

воздухе, на игровой или спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции.

5. Гимнастика пробуждения.

Гимнастика после дневного сна. Гимнастика сюжетно-игрового характера. Разминка после сна проводится с использованием различных упражнений:

- с предметами и без предметов;
- на формирование правильной осанки;
- на формирование свода стопы;
- имитационного характера;
- сюжетные или игровые;
- с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер);
- на развитие мелкой моторики;
- на координацию движений;
- в равновесии.

6. Индивидуальная работа в режиме дня.

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. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки. Проводится в спортивном зале или на спортивной площадке. Время устанавливается индивидуально.

7. Закаливающие мероприятия.

Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:

- элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой);
- закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями, хождение босиком).

Ожидаемые результаты:

- повышение функциональных возможностей детей;
- снижение уровня заболеваемости; приобщение к ЗОЖ;
- обогащение знаний детей, повышение интереса детей к окружающему миру, творчеству, познанию, исследовательской деятельности;
- привитие детям навыков экологической культуры;
- развитие умения выражать себя в музыкальной, театрализованной деятельности;
- повышение эмоционального благополучия детей;
- благоустройство территории детского сада с учетом потребностей и интересов воспитанников, педагогов и родителей (законных представителей).

Формы организации детской деятельности в летний период.

Продолжительность организованной образовательной деятельности:

Вторая младшая группа - 15 минут

Средняя группа — 20 минут

Старшая группа. — 25 минут

Подготовительная группа — 30 минут

Направление развития и образования	Содержание
Социально-коммуникативное	• беседы нравственной и патриотической направленности; • проектная деятельность; • конкурсы, викторины.
Познавательное	• экспериментирование;

Направление развития и образования	Содержание
Речевое	• познавательно-исследовательская; • проектная деятельность.
Художественно-эстетическое развитие	• беседы; • дидактические игры; • проектная деятельность; • приобщение к художественной литературе
Физическое развитие	• выставки продуктивной деятельности; • театрализованная деятельность; • музыкально-художественная деятельность; • конструктивно-модельная деятельность.
	• двигательная активность; • спортивные досуги и праздники; • игры с песком и водой; • закаливающие мероприятия

Формы организации двигательной активности детей в летний период.

1. Занятия по физическому развитию - это основная форма организованного систематического обучения детей физическим упражнениям. Организация занятий по физическому развитию в ЛОП должна исключать возможность перегрузки детей, не допускать их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма, в частности костно-мышечной и сердечно-сосудистой как наиболее нагружаемых при физических упражнениях. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования.

Планируются организованные формы образовательной деятельности с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечения 1 раз в неделю в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада).

Продолжительность организованной образовательной деятельности:

Вторая младшая группа - 15 минут

Средняя группа — 20 минут

Старшая группа. — 25 минут

Подготовительная группа — 30 минут.

2. Музыкально-ритмическая гимнастика. Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия. Традиционная гимнастика включает в себя простые

гимнастические упражнения с обязательным включением дыхательных упражнений; упражнения с предметами и без предметов; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения с использованием крупных модулей, снарядов, простейших тренажеров.

3. Подвижные игры. 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; • дворовые;
- народные;
- с элементами спорта: школа мяча (бадминтон, футбол, баскетбол), школа скакалки, игры-эстафеты

Подвижные игры проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность игр для всех возрастных групп 10—20 минут.

4. Двигательные разминки (физминутки, динамические паузы). Их 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 яблок.
- гимнастика расслабления;
- корригирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей);
- упражнения на формирование правильной осанки;
- упражнения на формирование свода стопы

Проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции.

Продолжительность:

младшая группа – 6 минут; средняя группа — 8 минут;

старшая группа — 10 минут; подготовительная группа— 12 минут.

5. Физкультурно-спортивная деятельность. Элементы видов спорта, спортивные упражнения. Способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей. Виды спортивных упражнений:

- катание на самокатах; езда на велосипеде;
- футбол; баскетбол;
- бадминтон.

Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю.

Проводятся на воздухе, на игровой или спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность:

средняя группа – 10 минут; старшая группа — 12 минут; подготовительная группа — 15 минут.

6. Бодрящая гимнастика. Разминка после сна, проводится с использованием различных упражнений:

- с предметами и без предметов;
- на формирование правильной осанки;

- на формирование свода стопы;
- имитационного характера;
- сюжетные или игровые;
- с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер);
- на развитие мелкой моторики;
- на координацию движений;
- в равновесии;
- на развитие мелкой моторики;
- на координацию движений;
- в равновесии.

Место проведения – спальня. Гимнастика пробуждения для всех возрастных групп продолжительностью— 3—5 минут. Гимнастика после дневного сна для всех возрастных групп —10 минут.

7. Индивидуальная работа в режиме дня. 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.

8. Закаливающие мероприятия. Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:

- элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой);
- закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями).

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственные
ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОТА			
1.	Календарно-тематическое планирование (тематических недель)	Июнь-август	Старший воспитатель
2.	Работа с детьми по предупреждению бытового и дорожного травматизма (беседы, развлечения, игры по ознакомлению с ПДД, экскурсии)	Июнь-август	Воспитатели
3.	Экологическое воспитание детей: беседы, прогулки, экскурсии, наблюдения, эксперименты с живой и неживой природой, проектная деятельность, трудовая деятельность в природе (на клумбе, в цветнике, с природным бросовым материалом)	Июнь-август	Старший воспитатель, воспитатели
4.	Посещение библиотеки	Июнь-август	Старший воспитатель, воспитатели
5.	• Организация игровой деятельности: • Сюжетно-ролевые игры; • Театрализованные игры; • Подвижные игры на свежем воздухе; • Дидактические игры; • Народные, хороводные, музыкальные игры; • Игры с песком и водой; • Эстафеты, спортивные развлечения	Июнь-август	воспитатели, инструктор по физическому воспитанию
6.	Организация физкультурно-оздоровительной работы: • Длительное пребывание на свежем воздухе; • Проведение гимнастики на свежем воздухе. • Проведение спортивных игр, упражнений (городки, бадминтон, футбол, волейбол). • Прогулки – походы; • Спортивные развлечения	Июнь-август	Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию
ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ			
7.	Организация детских видов деятельности (планы работы воспитателей) • Беседы. Чтение художественной литературы, обсуждение сюжетов произведений. • Наблюдения на участке. Опытно-экспериментальная деятельность. • Элементарный бытовой труд. • Сюжетно-ролевые, дидактические, подвижные, музыкальные, хороводные	В течение всего периода	Воспитатели

	развивающие игры. • Конкурсы детских рисунков. • Самостоятельное творчество.		
8.	Оздоровительно-закаливающие мероприятия • Прием детей, утренняя гимнастика на свежем воздухе. • Солнечные и воздушные ванны. • Длительное пребывание детей на воздухе. • Соблюдение воздушного режима в помещении. • Мытье ног после прогулки. • Дневной сон без маек. • Ходьба босиком по «тропинке здоровья» на участках, по корригирующим и массажным коврикам в группе. • Пальчиковая гимнастика. • Игры с оборудованием, повышающим двигательную активность (мячи, скакалки, бадминтон и т.д.). • Игры с водой на прогулке, подвижные и спортивные игры.	В течение всего периода	Воспитатели
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
9.	Проведение инструктажей • Охрана жизни и здоровья детей в летний период; • Организация и проведение спортивных и подвижных игр; • Предупреждение отравления детей ядовитыми растениями и грибами; • Профилактика детского травматизма; • Охрана труда и выполнение требований техники безопасности на рабочем месте.	Июнь	Ст. воспитатель, Завхоз
10.	Консультации для педагогов: «Организация работы с детьми в летний оздоровительный период» «Организация детской экспериментальной деятельности в летний период» «Организация детского творчества летом»	Июнь	Старший воспитатель
11.	Оперативный контроль: • Выполнение инструктажа по охране жизни и здоровья детей, противопожарной безопасности, профилактике дорожно-транспортного травматизма, безопасности на участке и территории детского сада ; • Максимальное пребывание детей на свежем воздухе (утренний прием, гимнастика, прогулки, развлечения); • Выполнение оздоровительных закаливающих процедур, использование разнообразных форм и методов физического воспитания (занятия, целевые	В течение всего периода	Старший воспитатель

	прогулки, спортивные праздники и развлечения, спортивные игры и упражнения); • Создание условий, обеспечивающих охрану жизни и здоровья детей, предупреждение детской заболеваемости и травматизма; • Реализация воспитателями плана летней оздоровительной работы; • Организация питания и питьевого режима		
--	---	--	--

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате реализации летней оздоровительной компании «Лето-2026» у детей:

- ☐ сохранятся и укрепятся физическое, психическое здоровье с учетом их индивидуальных особенностей и потребностей;
- ☐ расширятся и уточнятся доступные детям знания и представления об объектах природы и природных явлениях, сформируются основы экологической культуры, туристическо-краеведческих знаний и умений;
- ☐ в результате активной санитарно-просветительной работы среди всех участников образовательного процесса дети, родители, сотрудники станут более ответственно относиться к здоровью и овладеют необходимыми знаниями и навыками здоровьесбережения;
- ☐ включение в реализацию Программы всех участников образовательного процесса (воспитанников и их семей, сотрудников ДОУ, представителей социума) упрочнит партнерские связи, укрепит взаимопонимание, позволит расширить социальный опыт детей, будет способствовать освоению детьми общечеловеческих ценностей, даст детям положительную модель для подражания, закладывая основы патриотического и гражданского мировоззрения.