Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 3 «Умка»

624802, Российская Федерация, Уральский федеральный округ, Свердловская область, г. Сухой Лог, ул. Гоголя, д.16, корпус А;

Структурное подразделение детский сад «Золотой ключик»

624814, Сухоложский район, село Рудянское, пер. Школьный, д. 6

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 3

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Ю. Ноговицина.

приказ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.

№ \_\_\_\_\_

**Летняя физкультурно - оздоровительная программа**

**разновозрастной группы старшего возраста (от 5 до 7 лет)**

Составители:

Стрельникова Елена Сергеевна,

высшая квалификационная

категория

ГО Сухой Лог,2022г.

***Проблема и актуальность:***

Лето – удивительная пора и благодатная пора, когда детям можно вдоволь гулять, бегать и прыгать. Именно в этот период они много времени проводят на воздухе и очень важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, праздниках и развлечениях, интересных эпизодах из их жизни ещё долго радовали детей.

Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие.

**Цель программы:** создание оптимальных условий для сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья воспитанников разновозрастной группы старшего возраста в летний период.

**Задачи:**

* Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепления здоровья детей, предупреждения заболеваемости и травматизма;
* Реализовать систему мероприятий, направленных на развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности;
* Проводить просвещение родителей(законных представителей) по педагогическим, воспитательным, оздоровительным вопросам.

**Приоритетными направлениями программы являются:**

* Физкультурно – оздоровительная работа;
* Экологическое воспитание;
* Игровая, художественно – эстетическое деятельность.

**Планируемый** **результат:**

* Сохранение и укрепление здоровья детей, снижение уровня заболеваемости;
* Формирование у детей навыков экологической культуры;
* Расширение представлений у детей об окружающем мире;
* Благоустройство территории детского сада с учетом потребностей и интересов воспитанников, педагогов и родителей(законных представителей).

**Оздоровительная работа строится на основании следующих принципов:**

* Систематическое использование физкультурно – оздоровительных, закаливающих технологий;
* Обеспечение рационального общего двигательного режима, чередование двигательной и познавательной активности детей;
* Учет индивидуальных особенностей детей и запросов родителей;
* Положительно – эмоциональный настрой ребёнка;
* Соблюдение единых требований ДОУ и семьи в воспитании здорового ребёнка

**Формы оздоровительных мероприятий в режиме дня.**

*Физкультурно – оздоровительные:*

* Занятия по физическому развитию;
* Утренняя гимнастика на свежем воздухе;
* Дозированная ходьба (во время прогулок);
* Подвижные игры;
* Спортивные праздники и развлечения;
* Бодрящая гимнастика после дневного сна;
* Дневной сон с доступом свежего воздуха

*Закаливающие*:

* Прогулки на свежем воздухе;
* Хождение босиком;
* Утренний прием на свежем воздухе;
* Обширное умывание холодной водой;
* Солнечные, световоздушные ванны;
* Увлажнение помещений.

*Профилактические:*

* Витаминотерапия (сок, фрукты в питании детей ежедневно)

**Здоровьесберегающие технологии:**

* Игротерапия;
* Утренняя гимнастика;
* Гимнастика (пальчиковая, дыхательная, для глаз, гимнастика пробуждения и др.)
* Релаксация;
* Прогулка;
* Закаливание;
* Свободная двигательная активность;
* Цветотерапия;
* Музыкотерапия;
* Цветочная терапия;
* Витаминоторапия;
* Физкультминутки и самомассаж

**Формы и методы оздоровления детей в летний период**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Формы и методы | Содержание |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Обеспечение здорового ритма жизни | 1. щадящий режим (адаптационный период)  2. Гибкий режим  3. Организация микроклимата и стиля жизни групп в летний период  4. Соблюдение питьевого режима |
| 2 | Физические упражнения | 1. Утренняя гимнастика  2. Физкультурно- оздоровительные занятия, упражнения. Развлечения. Игры.  3. Подвижные и дидактические игры  4. Профилактическая гимнастика  5. Спортивные игры  6. Физкультурные минутки и динамические паузы |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры | 1. Умывание  2. Мытье рук по локоть  3. Игры с водой и песком |
| 4 | Свето- воздушные ванны | 1. Проветривание помещений.  2. Сон при открытых фрамугах  3. Прогулки на свежем воздухе 2 раза в день  4. Обеспечение температурного режима |
| 5 | Активный отдых | 1. Развлечения и праздники  2. Игры и забавы  3. Дни здоровья  4. Походы на территории детского сада и за ее пределы |
| 6 | Свето- и цветотерапия | 1. Обеспечение светового режима  2. Цветовое и световое сопровождение среды и воспитательного процесса |
| 7 | Музыкотерапия | 1. Музыкальное сопровождение режимных моментов  2. Музыкальное сопровождение игр, упражнений, развлечений.  3. Музыкальная и театрализованная деятельность в летний период. |
| 8 | Психогимнастика | 1. Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы  2. Минутки вхождения в день.  3. Психогимнастика  4. Игровой массаж  5. Дыхательная. Пальчиковая, звуковая гимнастика |
| 9 | Спецзакаливание | 1. Босохождение по траве  2. Обтирание  3. Обливание ног водой. |
| 10 | Пропаганда ЗОЖ | 1. Организация консультаций, бесед, спецзанятий. |
| 11 | Витаминотерапия | Включение в рацион питания: соков, фруктов, овощей, зелени |

**Работа с родителями (законными представителями)**

***Месяц: июнь***

Консультация для родителей: «Польза русских народных сказок в воспитании детей».

Выставка поделок, рисунков выполненных детьми и их родителями на тему: «Герои волшебных русских сказок».

Консультация для родителей: «Головной убор - важный атрибут детской одежды летом»

Консультация для родителей: «Как приучить ребёнка беречь окружающую природу».

консультация «Как правильно одеть ребёнка в жаркую погоду»

Конкурсы: «Семейное древо», «Семейный герб» - совместно с родителями

Консультация  «Добр ли ваш ребенок?»

***Месяц: июль***

Консультация «Безопасность ребёнка при встрече с незнакомыми людьми».

Конкурс «Кормушки для птиц».

Анкетирование родителей по ПДД.

Папка - передвижка «Причины детского дорожно-транспортного травматизма»

Папка-передвижка «Пожарная безопасность»

Памятки или буклеты  «Родитель-водитель, помни!», «Правила перевозки детей»

Конкурс семейного рисунка «С огнём играть опасно-это всем должно быть ясно!»

Памятка по правилам поведения на воде.

***Месяц: август***

Консультации:

- « Будьте вежливы!»

- «Берегите детей!»

Анкетирование «Какие мы родители».

Консультация «**Сказкотерапия»**в жизни дошкольников»

беседа «Молочные продукты очень важны для здоровья ребенка»

Беседа с родителями о том, что дети не должны оставаться одни в комнате с открытыми форточками, окнами, дверью на балкон.

Консультация для родителей «Безопасность детей дома»

Консультация для родителей: «Молния - природное опасное явление».

**Перспективное планирование**

**Месяц: июнь, июль, август.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема недели** | **Значимые события** |  |
| 30.05.- 03.06.2022 | **Лето - детская пора!»** |  | 1.Конкурс рисунков на асфальте «Я рисую лето»  2.Дискотека «Веселое лето»  3.Конкурс детских рисунков «Воздушные шары»  4.Соревнования «Мой веселый детский сад» |
| 1 июня – Международный день защиты детей | 1.Развлечение посвященное Дню защиты детей «Путешествие с пиратами!»  2. Конкурс рисунков на асфальте «Счастливое детство».  3.Дискотека «Счастливые дети» |
| 06.06-10.06.2022 | 5 июня- Всемирный день окружающей среды | 1. Беседа «Красная книга мира» (о животных внесенных в данную книгу)  2.Загадки о растениях и животных  3. Сказка о водоеме **«Разве озеро – свалка?»**  4. Беседа «Охранять природу значит охранять Родину»,  5 Викторина «В мире интересного»,  6.Конкурс рисунков на асфальте «Природа и мы»,  7. Игра-эстафета «Дети друзья природы», |
| 6 июня –Пушкинский день России | 1. Рассматривание иллюстраций по сказкам А.С. Пушкина.  2.Прослушивание аудио и чтение сказок А.С.  **Пушкина**  3. Рисование на тему: «Волшебный остров Гвидона», «Моя любимая сказка».  4.Конструирование из бумаги по технике Оригами: «Кораблик» - по мотивам сказки о царе Салтане; лепка «Петушок – золотой гребешок»  5.Д/и «Из какой сказки предмет?».  6.Викторина «Пушкинское Лукоморье» |
| 9 июня – Международный день Друзей | 1.Беседа на тему «Кто такой настоящий друг», «Для чего нужны друзья»  2.Прослушивание музыкальных произведений о дружбе  3.Изготовления подарка другу  4.П/И «Подари улыбку другу» |
| 13.06-17.06.2022 | **«Россия- родина моя»** | 12 июня- День России | 1.Беседа с детьми о России, вспомнить российскую символику.  2.Чтение З. Александрова «Родина», Г. Ладонщиков «Родная земля», В.Орлов «Здравствуй, Родина моя!»  3.Рассматривание альбома о природе России, животном мире,  «Достопримечательности нашего города» уточнить и расширить знания детей о родном городе, его достопримечательностях.  4.Музыкальное развлечение «Мы – Россияне!». |
| 13 июня- Международный день божьих коровок | 1.Беседа «В мире насекомых».  2.Экскурсия на луг.  3.Аппликация на тему дня  4.Наблюдение за насекомыми на участке |
| 20.06-24.06.2022 | **«Неделя добрых дел»** | 19 июня –День медицинского работника | 1.Беседа на тему «Мои хорошие поступки».  2.Чтение произведения В.Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо»  3.Трудовая деятельность: помощь дворнику..  4.Беседа «Профессия – доктор»  5.Изготовление открыток, для медицинских работников. |
|  |  | 22 июня – День памяти и скорби- день начала ВОВ | 1.Беседа о ВОВ  2.Просмотр мультиков о ВОВ «Василёк»; «Скрипка пионера»; «Легенда о старом маяке»  3.Рисование на тему дня  4.Прослушивание песен о войне |
| 27.06-01.07.2022 | **«Профессии»** | 27 июня – Всемирный день рыболовства | 1.Беседа «Кто такой рыбак?»  2.Чтение художественной литературы о рыбалки  3.Игры с водой  4.аппликация на тему: «Ловись рыбка и большая и маленькая» |
| 29 июня День партизан и подпольщиков | 1.Беседа о детях - героях Великой Отечественной войны  2.Рисование «Война глазами детей» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема недели** | **Значимые события** | **Примерное содержание деятельности** |
| 11.07-15.07.2022 | **«Игры и игрушки»** | 11 июля- Всемирный день Шоколада | 1.Презентация «Где растет шоколад?»  2.Беседа «Вред и польза шоколада»  3.Выставка «Любимая игрушка»  4.Видео-презентация «Старинные и современные игрушки» |
| 13 июля – Международный день головоломки | 1.Видеопрезентация «История возникновения головоломок»  2.Путешествие в страну Головоломок |
| 18.07-22.07 | **«Неделя здоровья** | 19 июля- День пирожков с малиновым вареньем | 1.Спортивный досуг «Весёлые старты»  2.Беседы: «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу» "Беседа о здоровье, о чистоте" «Друзья Мойдодыра»  3.Рассматривание иллюстраций, фотографий, картин о здоровье.  4.Мастер-класс от повара нашего сада: «Наши пирожки, самые вкусные!» |
| 22 июля –Всемирный день Мозга | 1.Беседа «Командир моего организма – мозг»  2.Тренируем мозг – счетные палочки. |
| 25.07-29.07.2022 | **«Былины и сказания»** | 28 июля-День крещения Руси | 1.Беседа о русском народном фольклоре  2.Выставка книг с пословицами, поговорками и загадками  3.П/И «Волшебный мешочек»  4.Загадывание загадок |
| 01.08.-05.08.2022 | **«Неделя безопасности»** | 5 августа- Международный день светофора | 1.Беседа на тему «Правила безопасного поведения с незнакомыми людьми»  2.Проблемная ситуация: «Ты остался дома один, что ты будешь делать?»  3.Отгадывание загадок о пожароопасных и опасных предметах домашнего обихода.  4.Д/и «Найди правильное решение», «Будьте внимательны!»  5.Инсценировка «Кошкин дом»  «Противопожарные» загадки;  6.Беседа с детьми «Наш друг – светофор»  7.Продуктивная деятельность (аппликация «Светофор»)  8.Развлечение «Весёлый светофор»  9.Д/И «Красный, Жёлтый, Зелёный» |
| 08.08.-12.08.2022 | **«Неделя творчества»** | 9 августа- Всемирный день Книголюбов | 1.Всреча с библиотекарем.  2.Беседа «Создание книги»  3.Изготовление книжки-малышки |
| 15.08.-19.08.2022 | **«Люблю тебя, родное Сухоложье!»** | 14 августа- День Города Сухой Лог | 1.Беседа «Мое родное село»  2.Экскурсия по родному селу  3Выставка рисунков «Наша малая Родина» |
| 14 августа- День строителя | 1Словесная игра «Слушай, слушай, профессию не прослушай»  2.Выставка строительных машин.  3.Эстафета «Кто больше и быстрее перевезет грузы» |
| 22.08-26.08.2022 | **«Неделя юных исследователей»** | 22 августа – День Государственного флага Российской Федерации | 1.Беседа «Флаг моей страны»  2.Творческая мастерская: изготовление флажков из различных материалов.  3.Беседы: «Солнце – друг и враг», «Солнце и его свойства» (формировать систему представлений о солнце, о его влиянии на живую и неживую природу, продолжительность дня и ночи).  день путешественников и следопытов  4.Ситуативная беседа «Что произойдёт, если солнце погаснет?»;  5. Игры с зеркалами «Солнечные зайчики».  6.«Зелёная аптека» (закрепление знаний о свойствах лекарственных растений, которые могут помочь при оказании первой помощи в походе, и ядовитых растениях, которые следует остерегаться). |
| 29.08-31.08.2022 | **«До свиданья, Лето!»** |  | 1.Беседа «Что вам больше всего запомнилось этим летом»  2.Праздник «До свидание, лето»  3.Продуктивная деятельность (бусы из слоеного теста) |