



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 8 «СОЛНЫШКО»

(МБДОУ «ЦРР-детский сад №8 «Солнышко»)

Программа
летней оздоровительной работы
для детей 6-7 лет
«Лето. Дети. Физкультура»



2025

Нормативно-правовые основы разработки программы

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989)
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г.)
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрирован 28.12.2022 г №71847).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
8. Устав ДОУ

Цель программы: создание оптимальных социально-педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий по сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников в летний период с учётом их индивидуальных особенностей и двигательных потребностей.

Задачи:

1. Способствовать укреплению здоровья детей, повышению адаптационных возможностей детского организма через различные формы закаливания.
2. Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки.
3. Развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество.
4. Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде.
5. Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта.
7. Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий.

Лето – самая благоприятная пора для игр, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия накопившегося за год напряжения, восполнения израсходованных сил, восстановления здоровья, оздоровления детского организма.

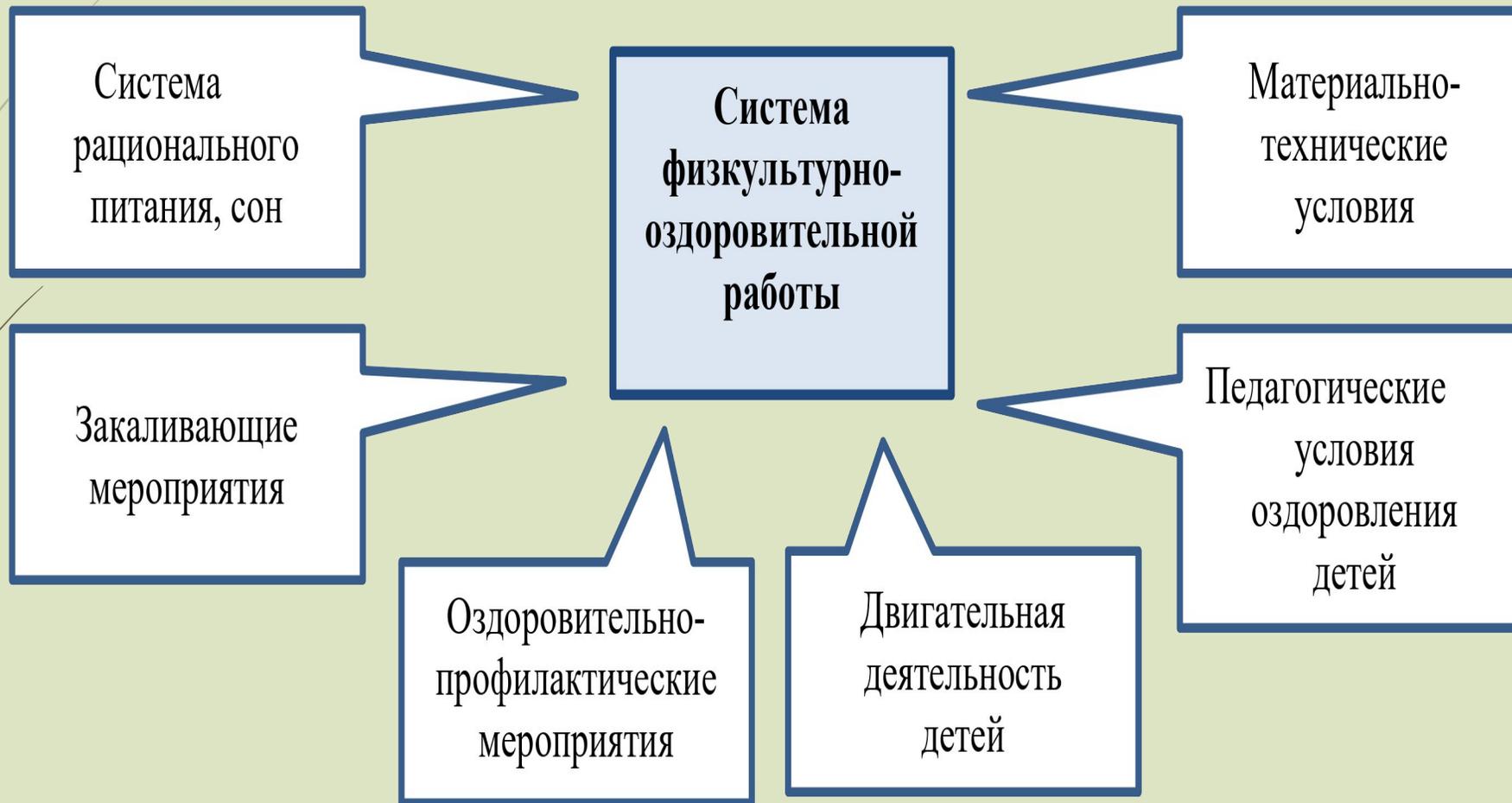
Направленность программы – физкультурно-спортивное, оздоровительное направление.

Участники программы - воспитанники подготовительных групп в возрасте от 6 до 7 лет – 150 детей; родители (законные представители); педагоги детского сада.

Срок реализации программы – 3 месяца (1 июня 2025 - 30 августа 2025), летне-оздоровительный период ДОУ



Система физкультурно-оздоровительной работы в летний период



Двигательная деятельность детей

1	Утренняя гимнастика	ежедневно	8-10 минут
2	Физическая культура на прогулке «Час спорта»	2 раза в неделю	по 30 минут
3	Физкультурные занятия в бассейне «Час воды»	1 раз в неделю	по 30 минут
4	Подвижные игры (соревнование, эстафеты, аттракционы, игры, забавы и т.п.)	ежедневно, не менее 2 игр	10-12 минут
5	Оздоровительная гимнастика после дневного сна «Минутки пробуждения»	ежедневно	5-8 минут
6	Спортивные упражнения	ежедневно	7-8 минут
7	Спортивные игры	не реже 1 раза в неделю	10-12 минут
8	Оздоровительный бег по окончании прогулки	ежедневно	7-8 минут
9	Активный отдых: физкультурные досуги	1 раз в неделю	30 минут
10	Упражнения на тренажерах	1 раз в неделю	10-12 минут
11	Скандинавская ходьба	не реже 1 раза в неделю	по 30 минут
12	Детский туризм (пешие прогулки – походы, вылазки в лес, геокешинг).	не реже 1 раза в неделю	по 30 минут
13	Различные виды гимнастик: пальчиковая, зрительная, артикуляционная	ежедневно	7-8 минут
14	Индивидуальная работа на прогулке по физическому развитию	ежедневно	10-12 минут
15	Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	-
16	Игровые упражнения	ежедневно	8-10 минут
17	День здоровья	1 раз в квартал	30 минут

Закаливающие мероприятия

1	Прием детей на воздухе	ежедневно	при благоприятных условиях погоды
2	Утренняя зарядка на прогулке	ежедневно	8-10 минут
3	Прогулки	ежедневно	весь день, кроме приёма пищи и сна
4	Обливание ног прохладной водой	ежедневно, перед сном	7-10 минут
5	Босохождение по траве, камешкам	ежедневно	10-12 минут
6	Солнечные воздушные ванны	ежедневно	-
7	Обширное умывание	ежедневно	7-10 минут



➤ **Летний календарь
знаменательных дат и
событий**



Июнь	
1 июня	День защиты детей
3 июня	Всемирный день велосипеда
12 июня	День России
19 июня	Всемирный день детского футбола
23 июня	Международный олимпийский день
24 июня	День летних подвижных игр
26 июня	День рождения зубной щётки
30 июня	День летних походов
Июль	
2 июля	День прыгуна
5 июля	Летний день здоровья
6 июля	День скакалки
13 июля	День игры в городки
14 июля	Фестиваль дворовых игр
15 июля	День Нептуна
19 июля	День хоровода
20 июля	Международный день шахмат
27 июля	День мяча
28 июля	День воды
Август	
8 августа	День летних эстафет
12 августа	День физкультурника
18 августа	День летних квестов
22 августа	День государственного Флага России

Формы организации детей в летний период





**Геокешинг,
детский туризм**

Геокешинг – приключенческая игра с элементами туризма и краеведения. Помимо краеведения и спорта, геокешинг играет большую положительную роль в воспитании детей. Цель геокешинга – пропаганда здорового образа жизни через спортивно – познавательную игру. Задача, которую решают игроки в геокешинг – это разыскивание тайников, сделанные другими участниками игры.

Детский туризм - это путешествия по туристским маршрутам с оздоровительно-рекреационными, учебными, познавательными, физкультурно-спортивными и другими целями.

**Скандинавская
ходьба**

Скандинавская ходьба — это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные. Тренировочный процесс предполагает:

- соответствие физических нагрузок ходьбе с палками по возрасту, полу и индивидуальным возможностям детей;
- постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия;
- правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха;
- повторение различных по характеру физических нагрузок.

**Оздоровительные
рейды**

Оздоровительные рейды проводятся воспитателем совместно с небольшой группой детей (2-3 человека) с целью проверки и оценивания соблюдения требований к культурно-гигиеническим навыкам (мытьё рук, наличие головных уборов, уход за полостью рта и др.).

**Игра-занятие
«Игротренинг
дружбы»**

Игры-занятия проводит педагог-психолог с целью формирования позитивных взаимоотношений между детьми, развития навыков общения, дружеского отношения между детьми, позитивного социального поведения, формирования благоприятного психологического климата группы, поддержания интереса у детей друг к другу, желание приносить своими поступками радость окружающим, сотрудничать друг с другом, уметь договариваться.

**Релакс-паузы в
сенсорной комнате**

Релакс-паузы проводит педагог-психолог в сенсорной комнате с целью развития и гармонизации эмоционально - волевой сферы детей: снятие психоэмоционального напряжения; саморегуляция и самоконтроль; умение управлять своим телом, дыханием; умение передавать свои ощущения в речи; умение расслабляться, освобождаться от напряжения; формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях; уверенность в себе.



Торжественные линейки

**Игровые и интересные
дела:
«Познавательный час»,
«Литературный час»,
«Летний час науки»,
«Летний видеосалон».**

**Занятия «Час спорта»,
«Час музыки», «Час
творчества».**

Организованные мероприятия, которые проводятся каждый понедельник и посвящены началу каникулярной недели, знаменательной дате или событию.

Игровые и интересные дела включают специально организованные занятия и различные виды детской деятельности в режимных моментах.

Занятия: физкультурные занятия «Час спорта», музыкальные занятия «Час музыки», занятия по изобразительной деятельности «Час творчества» (лепка, аппликация, рисование).

Летний видеосалон предусматривает просмотр мультфильмов, видеофильмов, презентаций в соответствии с темой недели.

В «Летний час науки» проводятся опыты, эксперименты, наблюдения. Дети посещают метеоплощадку.

«Литературный час» - чтение художественной литературы, заучивание стихотворений, театрализованная деятельность, драматизация.

«Познавательный час» - рассматривание энциклопедий, познавательных альбомов и иллюстраций, познавательные видеопрезентации, познавательные



Проект «Здоровые зубки»	Проект «Здоровые зубки» для дошкольников направлен на то, чтобы дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья зубов, и выработать на основе полученных знаний необходимые гигиенические навыки и привычки.
Творческая мастерская	Творческая мастерская предполагает проведение комплекса занятий художественно-эстетического цикла (рисование, лепка, аппликация, конструирование). Проводится во вторую половину дня со всеми детьми.
Весёлые прогулки	В содержание «Весёлых прогулок» включается комплекс физкультурных упражнений, подвижных и спортивных игр, развлечений, эстафет на свежем воздухе.



Модель воспитательно- образовательной работы

ИЮНЬ

Тематические недели	Дата	Дни недели, название тематических дней				
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Неделя здоровья, радости и дружбы	02.06.25-06.06.25	День дружбы	День радости	День здоровья	День игр	День велосипеда
Здоровые дети – крепкая Россия!	9.06.25-13.06.25	Растём здоровыми!	В здоровом теле-здоровый дух!	День России	-	Чтоб здоровье сохранить, надо нам его ценить
Юные туристы	16.06.25-20.06.25	Мир путешествий	День нескучного здоровья	Детская школа туризма	Путь к здоровью	Турагентство «По странам и континентам»
Олимпийская неделя	23.06.25-27.06.25	Смешарики готовятся к Олимпиаде	От весёлых стартов до Олимпийских вершин	Быстрее, выше, сильнее	Олимпийские виды спорта	Талисманы Олимпиады

Модель воспитательно- образовательной работы

ИЮЛЬ

Тематические недели	Дата	Дни недели, название тематических дней				
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Безопасное лето	30.06.25-04.07.25	Малыши спешат на помощь	Правила дорожные знать каждому положено	Безопасность в лесу	Безопасность на воде	Человеку друг огонь, только ты его не тронь!
Папа, мама, я – здоровая семья	07.07.25-11.07.25	За здоровьем всей семьёй	Семейные традиции	Делай как мы, делай лучше нас!	Физкультура – это класс! Все здоровые у нас!	Зарядка всей семьёй!
Летние народные забавы	14.07.25-18.07.25	День Нептуна	День игры в Городки	Игровые поединки	День классиков	День хороводов
Неделя подвижных игр	21.07.25-25.07.25	День мяча	День водных игр	День ходьбы и бега	Прыгалки-скакалки	Быстрые, ловкие, смелые
В сказку за здоровьем	28.07.25-01.08.25	О здоровье в сказках и стихах	Полезные советы Доктора Айболита	Уроки Мойдодыра	Полезные сказки	Азбука здоровья

Модель воспитательно- образовательной работы

Август

Тематические недели	Дата	Дни недели, название тематических дней				
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Витаминная неделя	04.08.25-08.08.25	В гостях у Лесовичка	Витамины здоровья	В лес по ягоды пойдем	Фруктовая ладошка	Овощная кладовая
Летние олимпийские игры	11.08.25-15.08.25	День физкультурника	День Олимпийца	Чтоб здоровым быть сполна – физкультура нам нужна!	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	Малыши-крепыши
Весёлые старты под флагом России	18.08.25-22.08.25	Весёлые старты	Физкультура – это класс! Все здоровые у нас!	Вместе мы сила! Верим в Россию!	Здоровое поколение-будущее России!	Гордо реет флаг российский!
Неделя геокешинга	25.08.25 - 29.08.25	Круизный день	День спортивной ориентировки	Туристический день	Походный день	Скандинавская ходьба с нами навсегда!

Взаимодействие с родителями

№ п/п	Содержание	Дата	Ответственный
Консультации, беседы			
1	Беседа «Развивающие игры летом»	июнь	воспитатели
2	Беседа «Закаливание детского организма летом»		
3	Консультация «Ребенок на даче»	июнь	воспитатели
4	Консультация «Прогулки и их значение для укрепления здоровья детей»	август	инструктор по физкультуре
5	Беседа «Правила поведения в лесу»	август	воспитатели
6	Беседа «Безопасность детей летом на улицах города»	июнь	воспитатели
7	Беседа «Значение витаминов в жизни ребенка»	июнь	медицинская сестра
Наглядное информирование			
1	Обновление тематики родительских уголков: – режим дня в летний период – рекомендации по воспитанию детей летом – одежда ребенка в летний период	июнь- август	воспитатели, педагоги – психологи, инструктор по физкультуре
2	Папки – передвижки – «Лекарственные растения в жизни человека» – «Безопасность на улицах города» – «Дружим с водой»	июнь- август	воспитатели, педагоги – психологи, инструктор по физкультуре
3	Памятки – «Игры с песком и водой» – «Первая помощь при солнечном и тепловом ударе» – «Первая помощь при укусах насекомых» – «Отравление ядовитыми растениями» – «Общение с незнакомыми людьми» – «Правила поведения на воде»	июнь- август	воспитатели, педагоги – психологи, инструктор по плаванию
Совместное творческая деятельность			
1	Фотовыставки – «Лето – чудная пора, веселится детвора!» – «Мама, папа, я и лето» – «Семейный физкультурный отдых»	июнь - август	воспитатели
2	Выставки семейных работ – выставка рисунков «Физкультура в нашей семье»	июнь - август	воспитатели
Акции			
1	– «Главное счастье – дети!» – «Нет! Вредным привычкам»	июнь август	воспитатели