

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 24»

ПРИНЯТО  
на методической оперативке  
протокол № 13  
от « 31 » мая 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказ № 2400 от 09.06 2018 г.  
\_\_\_\_\_ Н.И.Горянова  
заведующий МАДОУ «Детский сад № 24»



**ПЛАН-ПРОГРАММА**  
**летней оздоровительной кампании -2018**

г.Березники, 2018

### Пояснительная записка

Всё начинается с детства! Дошкольный возраст - яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период происходит открытие окружающего мира, устанавливается связь с ведущими сферами бытия: Миром людей, Миром природы, Миром математики, Миром речи и общения, закладывается фундамент здоровья, ребёнок приобщается к Миру физической культуры. Дошкольное детство – время становления первооснов личности, индивидуальности, наиболее сенситивный период для развития общих и специальных способностей, любознательности. Благодаря особому процессу познания, который осуществляется эмоционально-практическим путём, каждый дошкольник, независимо от того, посещает ли он дошкольное учреждение или остаётся не вовлечённым в общественное воспитание, является маленьким исследователем, который с радостью и удивлением открывает окружающий мир. Поэтому, чем полнее и разнообразнее деятельность ребёнка, чем значимее она, тем успешнее идёт его развитие, тем полнее реализуется его генетическая программа развития, тем счастливее его детство. А именно счастливо прожитое детство обеспечивает духовную энергию человека на всю последующую жизнь.

Лето – прекрасная пора! Как много интересного и занимательного на участке, в уголке леса, в парке, на пруду, на цветочной полянке и т.д.. В дополнение к этому БХИМ им. И.Ф.Коновалова с интересными музейными занятиями, бассейн «Кристалл», кинотеатр «Меридиан», детская библиотека, городской парк культуры и отдыха. Сколько радости приносит маленькому человечку хождение босиком по утренней росе, обливание под ярким солнцем прохладной водичкой. Хорошо, когда есть возможность поехать летом в деревню или на дачу. Но, к сожалению, с каждым годом дети всё чаще остаются в городе, а детей семи лет зачастую и дома оставляют одних без присмотра. Как же сделать их жизнь содержательной и интересной?

Во исполнении приказа Управления образования администрации города Березники от 07.06.2018 №531 «Об организации летней оздоровительной кампании в дошкольных образовательных организациях», а также приказа заведующего от 08.06.2018 № 100 «Об организации летней оздоровительной кампании - 2018» в целях обеспечения эффективности организации и проведения летней оздоровительной кампании, создания комфортных и педагогически целесообразных условий для воспитанников ДООУ в летний период творческой группой была разработана план-программа летней оздоровительной кампании – 2018 (ЛОК - 2018).

В течение продолжительного периода и большую часть дня дети проводят в дошкольном образовательном учреждении. Растущий и развивающийся организм ребёнка очень чувствителен к воздействию благоприятных и неблагоприятных факторов окружающей среды. Поэтому оздоровительная работа и закалывающие мероприятия в летний период являются важной частью пребывания воспитанников в нашем дошкольном учреждении. Успешное проведение летней оздоровительной кампании во многом определяется ком-

плексным подходом к планированию, организации и медико-педагогическому контролю.

При планировании оздоровительной работы в дошкольном учреждении придерживаемся следующих принципов:

- комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;
- преимущественное использование нетрадиционных средств оздоровления;
- использование игровых технологий;
- формирование положительной мотивации у детей, медицинского персонала и педагогов к проведению профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;
- интеграция программы профилактики, закаливания и активного отдыха в семью;
- повышение эффективности системы профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий за счёт соблюдения в детском саду санитарных правил и нормативов, оптимального двигательного режима и физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплого режима и водоснабжения.

Методы и формы профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий подбирались с учётом состояния здоровья детей, кадрового состава, педагогических возможностей воспитателей и на основании договора взаимодействия с социальными партнёрами (БХИМ им. И.Ф.Коновалова, бассейн «Кристалл», кинотеатр «Меридиан»).

#### **Задачи:**

##### **Оздоровительные:**

- ✓ создать условия для укрепления здоровья, физической выносливости;
- ✓ вовлечь детей в активную спортивно-оздоровительную деятельность;
- ✓ обеспечить длительное пребывание на воздухе.

##### **Воспитательные:**

создать благоприятные условия для:

- ✓ разностороннего развития личности каждого ребёнка и летнего отдыха детей;
- ✓ формирования навыков здорового образа жизни, безопасной жизнедеятельности, укреплению здоровья;
- ✓ воспитания культуры общения;

##### **Развивающие:**

развивать и укреплять:

- ✓ художественно-эстетические навыки в ходе практической деятельности;
- ✓ творческое мышление через реализацию конкурсно-игровых программ;

- ✓ коммуникативность.

## **Основные направления**

### **I. Физкультурно-оздоровительное направление**

Система оздоровительных закаливающих, досуговых мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни и укрепление физического и психического здоровья - спортивные соревнования, весёлые эстафеты, дни здоровья с посещением бассейна (по согласованию), различные беседы о здоровом образе жизни, беседы по гигиеническому воспитанию и профилактике травматизма, подвижные игры на свежем воздухе, беседы с врачом развивают у детей ловкость и смекалку, помогают им развивать различные двигательные способности и реализуют потребность детей в двигательной активности, приобщают воспитанников к здоровому образу жизни.

### **II. Творческое направление**

Творчество является обязательной составляющей диалога детей и взрослых – педагогов и родителей. Дети и взрослые, погружаясь в мир творчества и созидания, принимают друг друга, чувствуют необходимость в общении, формируют сообщества, основанные на общих интересах. творчество помогает открывать в каждом из субъектов досуговой и оздоровительной деятельности неизвестные ранее качества и эмоции. Все учатся бережно относиться к продуктам своего и чужого творчества, находить прекрасное в простых вещах, развивать в детях умение общаться, выражать свои эмоции.

Рисование даёт большие возможности в развитии художественных способностей детей. Рисуя, дети усваивают целый ряд навыков изобразительной деятельности, укрепляют зрительную память, учатся замечать и различать цвета и формы. В своих рисунках они воплощают собственное видение мира, свои фантазии. Участвуя в конкурсах рисунков дети учатся передавать свои эмоции через рисунок.

### **III. Досуговое направление**

Система мероприятий, направленных на отдых и развлечение детей с учетом календарных и фольклорных праздников, тематических проектов с включением поисковой и экспериментальной деятельности - массовые праздники, конкурсы, экскурсии, спортивные соревнования; групповые квест-игры, спортивно-оздоровительные процедуры, беседы; индивидуальные беседы, выполнение творческих работ.

### **IV. Познавательное направление**

**Сроки реализации план-программы: 01.06.2018-31.08.2018 г.**

В соответствии с приказом Управления образования план-программа ЛОК-2018 размещается на официальном сайте учреждения в сети «Интернет» в срок до 01.07.2018г.

При реализации данной план-программы в приоритетном порядке подразумевается 100%-ый охват мероприятиями ЛОК детей, находящихся в социально-опасном положении и «группы риска».

В течение всего времени реализации план-программы будет осуществляться контроль в соответствии с планом-графиком.

Информация о ходе реализации план-программы ЛОК-2018 с приложением фотоотчетов, презентаций планируется еженедельно размещать на официальном сайте учреждения в сети «Интернет».

Информация о проделанной работе по проведению ЛОК-2018 до 01.09.2018 также будет размещена на официальном сайте учреждения в сети «Интернет».

## ИЮНЬ

| Возрастная группа                                                                    | Мероприятие                                                                                                       | Ответственный                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>I неделя «Лето прекрасное – лето безопасное»<br/>(01.06.2018г. –09.06.2018г.)</b> |                                                                                                                   |                                                 |
| Младшие, средние группы                                                              | Развлечение «С ребятами играем, лето встречаем»                                                                   | Муз. руководитель<br>Физ. инструктор            |
| Старшие, подготовительные группы                                                     | Развлечение «Правила безопасного лета»                                                                            | Муз. руководитель<br>Воспитатели<br>Дефектологи |
| Все группы                                                                           | Рисунки на асфальте «Счастливое детство»                                                                          | Воспитатели                                     |
| Старшие, подготовительные группы                                                     | Чтение: Н. Майданик «Всемирный день ребенка», «Нашим детям», «Права детей в стихах»                               | Воспитатели                                     |
| Все группы                                                                           | Хороводные игры.<br>Слушание песен о дружбе.<br>Беседы: «О хороших и плохих поступках», «Как заботиться о друге?» | Воспитатели                                     |
| Старшие, подготовительные группы                                                     | Мероприятие-презентация «Маленькому гражданину о больших правах»                                                  | Педагог-психолог                                |
| Младшие, средние группы                                                              | Рассматривание иллюстраций по сказкам А.С. Пушкина;<br>Чтение отрывков из произведений А.С. Пушкина               | Воспитатели                                     |
| Подготовительные группы                                                              | Викторина «Знатоки русского языка»                                                                                | Воспитатели                                     |
| Все группы                                                                           | Мультлекторий «По сказкам Пушкина»                                                                                | Воспитатели<br>Дефектологи                      |
| Старшие, подготовительные группы                                                     | Развлечение «Мы гордимся своей страной»                                                                           | Муз. руководитель<br>Дефектологи                |
| <b>II неделя «Вокруг мира с Забивакой»<br/>(13.06.2018г. – 15.06.2018г.)</b>         |                                                                                                                   |                                                 |
| Все группы                                                                           | Спортивная разминка с мячом                                                                                       | Физ. инструктор<br>Воспитатели                  |
| Младшие группы                                                                       | Игры с различными мячами                                                                                          | Воспитатели                                     |
| Средние, старшие, подготовительные группы                                            | Презентация «Золотой мяч». Знакомство с историей футбола                                                          | Дефектологи<br>Воспитатели                      |
| Средние, старшие, подготовительные группы                                            | Открытие чемпионата по мини-футболу.                                                                              | Физ. инструктор<br>Воспитатели<br>Дефектологи   |
| Средние, старшие, подготовительные группы                                            | Стыковые матчи между группами холдинга.                                                                           | Физ. инструктор                                 |
| <b>III неделя «Неделя воинской славы»<br/>(18.06.2018г. – 22.06.2018г.)</b>          |                                                                                                                   |                                                 |
| Все группы                                                                           | Чтение былин о богатырях;<br>Просмотр мультфильмов                                                                | Воспитатели                                     |
| Все группы                                                                           | Спортивное развлечение «Богатырские игры»                                                                         | Физ. инструктор<br>Воспитатели                  |
| Средние, старшие,                                                                    | Мероприятие-презентация «Военная история в картин-                                                                | Дефектологи                                     |

|                                  |                                                                                   |                            |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| подготовительные группы          | ках»                                                                              | Воспитатели                |
| Старшие, подготовительные группы | Виртуальная экскурсия по улицам города, названным в честь героев – березниковцев. | Воспитатели<br>Дефектологи |
| Старшие, подготовительные группы | Музыкальная гостиная «И поет мне в землянке гармонь...»                           | Муз. руководитель          |
| Все группы                       | Изготовление плакатов, стен-газет, коллажей «Пусть всегда будет солнце...»        | Воспитатели                |
| Старшие, подготовительные группы | Экскурсия к Вечному огню: возложение цветов.                                      | Воспитатели<br>Дефектологи |

**IV неделя «Город белых берез»  
(25.06.2018г. – 29.06.2018г.)**

|                                  |                                                                                                                    |                                  |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Старшие, подготовительные группы | Чтение стихов А. Решетова;<br>Экскурсия в сквер А. Решетова;<br>Выставка детских работ-иллюстраций к стихам поэта. | Воспитатели                      |
| Все группы                       | Народные забавы «Люблю березку русскую»: песни, хороводы, игры, обряды, загадки                                    | Муз. руководитель<br>Воспитатели |
| Старшие, подготовительные группы | Квест «Загадки нашего городка»: поисковая игра по достопримечательностям города                                    | Воспитатели                      |
| Все группы                       | Творческая мастерская «Подарок городу»: изготовление памятных сувениров, подарков к Дню города. Выставка.          | Воспитатели                      |
| Старшие, подготовительные группы | Мероприятие-презентация «Я б в рабочие пошел...»: знакомство с предприятиями города, их продукцией, профессиями.   | Воспитатели                      |
| Все группы                       | «Город славный – город мечты». Постройки из песка и бросового материала                                            | Воспитатели                      |

**ИЮЛЬ**

**I неделя «Семейный очаг»  
(02.07.2018г. – 06.07.2018г.)**

|            |                                                                                             |                                  |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Все группы | Драматизация сказок о семье с использованием разного вида театров                           | Муз. руководитель<br>Воспитатели |
| Все группы | Изготовление в разной технике символа Дня семьи, любви и верности «Ромашка»                 | Воспитатели                      |
| Все группы | Семейная гостиная «У очага»: стихи, пословицы, песни под гитару, приметы, семейные традиции | Воспитатели                      |
| Все группы | Презентация семейных альбомов (с привлечением родителей)                                    | Воспитатели                      |
| Все группы | Семейно-спортивное состязание «Папа, мама, я...»                                            | Физ. инструктор<br>Воспитатели   |

**II неделя «Путешествие в Букашкино»  
(09.07.2018г.-13.07.2018г.)**

|            |                                                                                                                            |                                 |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Все группы | Презентация «Знакомство с обитателями Букашкино»: знакомство с насекомыми, их внешним видом, повадками, польза и опасность | Педагог-психолог<br>Воспитатели |
| Все группы | «Библиотечка гусеницы Гуни»: чтение произведений о насекомых                                                               | Воспитатели                     |
| Все группы | «Школа выживания божьей коровки Бажены»: школа                                                                             | Воспитатели                     |

|            |                                                                                 |                                  |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|            | безопасности                                                                    |                                  |
| Все группы | «Городок муравьишки Гришки»: игры с песком                                      | Воспитатели                      |
| Все группы | «Очки для стрекозы Зои»: изготовление элементов костюмов из бросового материала | Воспитатели                      |
| Все группы | «Бал у Мухи-Цокотухи»: музыкальные игры, развлечения, танцы                     | Муз. руководитель<br>Воспитатели |

**III неделя «Летняя витаминка»  
(16.07.2018г.-20.07.2018г.)**

|                                           |                                                                                                                                        |                                  |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Все группы                                | Тематические беседы о лекарственных травах, ягодах, цветах, чтение стихов;<br>Рассматривание иллюстраций;<br>Музыкально-подвижные игры | Воспитатели<br>Муз. руководитель |
| Средние, старшие, подготовительные группы | Изготовление энциклопедии «Полезные дары лета»                                                                                         | Воспитатели                      |
| Все группы                                | Продуктивная деятельность «Носит одуванчик белый сарафанчик»                                                                           | Воспитатели                      |
| Средние, старшие, подготовительные группы | Викторина «Витаминные загадки»: полезные и ядовитые растения                                                                           | Воспитатели                      |
| Подготовительные группы                   | Экологическая тропа «Лекарственные растения»                                                                                           | Педагог-психолог                 |
| Средние, старшие, подготовительные группы | Развлечение «В гостях у Витаминки»                                                                                                     | Муз. руководитель<br>Воспитатели |

**IV неделя «Цветочные фантазии»  
(23.07.2018г.-27.07.2018г.)**

|                                  |                                                                                                                                               |                                  |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Все группы                       | Тематическая беседа-презентация «В мире цветов»: полевые, садовые, комнатные...                                                               | Воспитатели                      |
| Подготовительные группы          | Творческая мастерская «Флористика»: создание флористических творческих работ из различного природного материала                               | Воспитатели                      |
| Старшие, подготовительные группы | Музыкальная экологическая викторина «Цветы и музыка»                                                                                          | Муз. руководитель<br>Воспитатели |
| Старшие, подготовительные группы | Мастер-класс «Цветочная шляпка»<br>Дефиле «Модницы и модники» (с привлечением родителей)                                                      | Воспитатели                      |
| Все группы                       | Труд в природе «Ухаживаем за цветниками»<br>Наблюдения в природе «Где растут ромашки?»<br>Продуктивная деятельность «Аленький, да удаленький» | Воспитатели                      |
| Старшие, подготовительные группы | Конкурс чтецов «Не рвите цветы...»                                                                                                            | Воспитатели                      |

**Август**

**I неделя «Театральные посиделки»  
(31.07.2018г.-03.08.2018г.)**

|                         |                                                                                                        |             |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Младшие, средние группы | Игры-беседы «В мире театра»<br>Чтение русских народных сказок с использованием различных видов театров | Воспитатели |
| Старшие,                | Презентация «Виды театров»                                                                             | Воспитатели |

|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                             |                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| подготовительные группы                                                                    | Чтение авторских сказок                                                                                                                                                                                     |                                  |
| Все группы                                                                                 | Инсценировка русских народных сказок (в соответствии с возрастом)                                                                                                                                           | Муз. руководитель<br>Воспитатели |
| Младшие, средние группы                                                                    | Прослушивание записи музыкальных сказок                                                                                                                                                                     | Муз. руководитель                |
| Все группы                                                                                 | Оформление информационного стенда (папки-передвижки) «Театр и дети»                                                                                                                                         | Воспитатели                      |
| Старшие, подготовительные группы                                                           | Квест «В мире сказок»                                                                                                                                                                                       | Воспитатели                      |
| Старшие, подготовительные группы                                                           | Читальный зал «Читаем сказки всей семьей»: чтение отрывков любимых сказок                                                                                                                                   | Воспитатели                      |
| <b>II неделя «Мы любим спорт»<br/>(06.08.2018г.-10.08.2018г.)</b>                          |                                                                                                                                                                                                             |                                  |
| Все группы                                                                                 | Музыкальная разминка «Солнышко лучистое...»                                                                                                                                                                 | Физ. инструктор                  |
| Все группы                                                                                 | Игротека по ЗОЖ (в соответствии с возрастом)                                                                                                                                                                | Воспитатели                      |
| Все группы                                                                                 | Творческая мастерская «Здоровая семья»: выставка семейных рисунков о ЗОЖ                                                                                                                                    | Воспитатели                      |
| Средние, старшие, подготовительные группы                                                  | Подвижные игры народов мира<br>Игры-эстафеты на улице                                                                                                                                                       | Физ. инструктор<br>Воспитатели   |
| Все группы                                                                                 | Просмотр м/ф по произведениям К.И. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит»                                                                                                                                         | Воспитатели                      |
| Младшие, средние группы                                                                    | Спортивное развлечение «Мой веселый, звонкий мяч...»                                                                                                                                                        | Физ. инструктор<br>Воспитатели   |
| Старшие, подготовительные группы                                                           | Спортивный Квест «В поисках заколдованного мяча»                                                                                                                                                            | Физ. инструктор<br>Воспитатели   |
| <b>III неделя «Все, что неизвестно – очень интересно!»<br/>(13.08.2018г.-17.08.2018г.)</b> |                                                                                                                                                                                                             |                                  |
| Все группы                                                                                 | Организация выносной мини-лаборатории на прогулочный участок для проведения различных опытов                                                                                                                | Воспитатели                      |
| Все группы                                                                                 | Опытно-экспериментальная деятельность: «Фокусы с магнитом», «Отгадай, чья тень», «Разложи камни по порядку», «В некотором царстве, в пенном государстве...», «Разноцветные дорожки», «Соленые опыты» и т.д. | Воспитатели                      |
| Средние, старшие, подготовительные группы                                                  | Творческая мастерская «Мыльные фантазии»                                                                                                                                                                    | Воспитатели                      |
| Средние, старшие, подготовительные группы                                                  | Организация сюжетно-дидактических игр – путешествий «Корабли и капитаны», «Ветер по морю гуляет», «Поиск затонувших сокровищ», «Наводнение» и т.д.                                                          | Воспитатели                      |
| Младшие группы                                                                             | Семейный конкурс рисунков «Мыльные фантазии»                                                                                                                                                                | Воспитатели                      |
| Средние, старшие, подготовительные группы                                                  | Оформление фотоколлажа «Очень умелые ручки» (опыты в домашних условиях)                                                                                                                                     | Воспитатели                      |
| <b>IV неделя «Что такое хорошо, что такое плохо...»<br/>(20.08.2018г.-24.08.2018г.)</b>    |                                                                                                                                                                                                             |                                  |

|                                                                        |                                                                                                                                                                      |                                       |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Все группы                                                             | Литературная гостиная «Это очень хорошо...» (в соответствии с возрастом)<br>Просмотр м/ф по произведению В.В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо»       | Воспитатели                           |
| Все группы                                                             | Воспитание навыков культурного поведения: тематические беседы, упражнения: «Здравствуйте!», «Столовый этикет», «Правила поведения» и т.д.                            | Воспитатели                           |
| Младшие, средние группы                                                | Кукольный спектакль «Медвежонок невежа» (с привлечением родителей)                                                                                                   | Воспитатели                           |
| Старшие, подготовительные группы                                       | Рисование «Хорошо-плохо»<br>Конструирование из бумаги «Подарок другу»<br>Игра «ДаНетки»                                                                              | Воспитатели                           |
| Все группы                                                             | Составление словаря вежливых слов                                                                                                                                    | Воспитатели<br>подготовительных групп |
| Все группы                                                             | «Сладкий час»: чаепитие с родителями                                                                                                                                 | Воспитатели                           |
| <b>V неделя «Вот и лето прошло...»<br/>(27.08.2018г.-31.08.2018г.)</b> |                                                                                                                                                                      |                                       |
| Все группы                                                             | Игра-беседа о прошедшем лете «Где мы были - мы не скажем, а что делали покажем...» (в соответствии с возрастом)<br>Продуктивная деятельность, выставка «Краски лета» | Воспитатели                           |
| Все группы                                                             | Оформление «Книга-гигантина»: «Солнце, воздух и вода – лучшие для семьи друзья» (с привлечением родителей)                                                           | Воспитатели старших групп             |
| Младшие, средние группы                                                | Музыкальное развлечение «Вот мы какие – все уже большие»                                                                                                             | Муз. руководитель                     |
| Старшие, подготовительные группы                                       | Интерактивная викторина «Правила дорожные – правила надежные»                                                                                                        | Педагог-психолог<br>Дефектологи       |
| Все группы                                                             | Строительные игры с использованием разного вида конструкторов                                                                                                        | Воспитатели                           |
| Старшие, подготовительные группы                                       | Флешмоб «Бумажный самолетик»                                                                                                                                         | Физ. Инструктор                       |
| Все группы                                                             | Фотовыставка «Календарь летних приключений»                                                                                                                          | Воспитатели                           |

## План закаливающих мероприятий

|                                                | Мероприятия                                                                               | Дозировка                    | Примечание                                        |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Закаливание воздухом</b>                    |                                                                                           |                              |                                                   |
| 1.                                             | Воздушные ванны с упражнениями с включением дорожек здоровья.                             | ежедневно                    | В группе постоянно t + 21 c-+22c.                 |
| 2.                                             | Утренний приём детей на свежем воздухе.                                                   | Ежедневно.                   |                                                   |
| 3.                                             | Сон с доступом свежего воздуха без маек                                                   | Ежедневно.                   |                                                   |
| 4.                                             | Постоянное облегчение одежды с учётом сезона и температурного режима.                     | Ежедневно.                   |                                                   |
| 5.                                             | Солнечные ванны.                                                                          | Ежедневно.<br>5-7 минут.     | Под прямыми лучами солнца.                        |
| <b>Закаливание водой</b>                       |                                                                                           |                              |                                                   |
| 1.                                             | Умывание в течение дня прохладной водой.                                                  | Ежедневно.                   |                                                   |
| 2.                                             | Питьё прохладной воды.                                                                    | Ежедневно.                   |                                                   |
| 3.                                             | Обливание по мере необходимости.                                                          |                              |                                                   |
| 4.                                             | Контрастные ванны для рук и ног.                                                          | -36С-18С-36С.<br>ежедневно.  |                                                   |
| 5.                                             | Полоскание горла комнатной температуры с применением адаптогенов (эвкалипт, элеутерококк) | Ежедневно.                   |                                                   |
| <b>Дополнительные закаливающие мероприятия</b> |                                                                                           |                              |                                                   |
| 1.                                             | Сохранение домашних привычек.                                                             | Ежедневно.                   |                                                   |
| 2.                                             | Элементы игрового массажа при просыпании (гимнастика пробуждения)                         | Ежедневно.                   | С помощью взрослого.                              |
| 3.                                             | Пальчиковая гимнастика.                                                                   | Ежедневно.<br>4 раза в день. |                                                   |
| 4.                                             | Артикуляционная гимнастика.                                                               | Ежедневно.<br>4 раза в день. |                                                   |
| 5.                                             | Дыхательная гимнастика по методике К. П. Бутейко.                                         | Ежедневно.                   |                                                   |
| 6.                                             | Исцеляющие звуки по методике М.Лазарева.                                                  | Ежедневно.                   |                                                   |
| 7.                                             | Игры на профилактику осанки и плоскостопия.                                               | Ежедневно                    |                                                   |
| 8.                                             | «Босоножье» ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту, земле.               | 5-9 минут                    | Убедиться в чистоте и безопасности песка и травы. |