

Отчёт о летней оздоровительной  
работе  
в старшей разновозрастной  
группе

**Воспитатели: Петряшева Т. Н., Усова А. В.**

## **Цель :**

создание максимально эффективных условий по охране и укреплению здоровья, предупреждению заболеваемости и травматизма детей, обеспечению оптимальной двигательной активности, личностному, познавательному развитию дошкольников в летний период.

# Задачи:

- реализация системы мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей за счет широкого использования природных факторов: воздуха, солнца, воды;
- формирование привычки к здоровому образу жизни и развитию познавательного интереса;
- формирование навыков безопасного поведения;
- использование природно –предметной среды для следующих видов деятельности: организация познавательной деятельности, организация различных видов игр, организация различных видов двигательной активности, наблюдений, опытно – экспериментальной и исследовательской деятельности, организация продуктивных видов деятельности;
- осуществление педагогического и санитарного просвещения родителей по вопросам воспитания и оздоровления.



Прием детей на улице.

Утренняя гимнастика на свежем воздухе.

Оздоровительный бег.

Оздоровительно-профилактические мероприятия в летний период

Корректирующая гимнастика после сна.

Проведение закаливающих процедур:

Создание условий для формирования навыков ЗОЖ:  
-формирование навыков личной гигиены  
-формирование навыков культуры питания

## **I неделя - «Здравствуй, лето!»**

- Беседа «Лето, лето – какого оно цвета?»
- Игра в День защиты детей «Дарим шар земной детям»
- П/и «Поймай комара», «Медведь и пчёлы», «Вот и лето пришло!».
- Чтение художественной литературы на тему «Лето»
- Конкурс рисунков «Счастливое детство»

## Работа с родителями:

- Консультация: «Безопасность ребенка в летний период»
- Привлечение родителей к ремонту построек на участке

## II неделя - «Россия – Родина моя»

- Беседа «Путешествие по городам страны»
- Беседа «12 июня - День России»
- Чтение произведения И.С Никитина «Русь»
- Игра-путешествие по родному селу
- Заучивание стихотворения Нестеренко «Родина». Развивать навыки творческого рассказывания по теме «Родина».
- Прослушивание произведений по теме «Наша Родина – Россия»
  - Рисование «Белая берёза»

# Работа с родителями:

## - Советы и рекомендации «Ребёнок и компьютер: как сохранить зрение»

**Зрение**

Прислушайся! Когда хотят,  
Чтоб вещь служила нам без срока,  
Недаром люди говорят:  
«Храните как зеницу ока!»  
И чтоб глаза твои, дружок,  
Могли надолго сохраниться,  
Запомни два десятка строк  
На заключительной странице:  
Глаз поранить очень просто —  
Не играй предметом острым!  
Глаза не три, не засоряй,  
Лежа книгу не читай;  
На яркий свет смотреть нельзя  
Тоже портятся глаза.

Телевизор в доме есть —  
Упрекать не стану,  
Но, пожалуйста, не лезь  
К самому экрану.  
И смотри не все подряд,  
А передачи для ребят.  
Не пиши, склонившись низко,  
Не держи учебник близко,  
И над книгой каждый раз  
Не сгибайся, как от ветра,  
От стола до самых глаз  
Должно быть  
Сорок сантиметров!

Я ХОЧУ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ:  
НУЖНО ВСЕМ ГЛАЗА БЕРЕЧЬ!



### Как сохранить зрение ребенка?

**Правило 1.** Старайтесь, чтобы малыш больше двигался, бегал, прыгал.

**Правило 2.** Включите в рацион полезные для глаз продукты: творог, кефир, отварную морскую рыбу, морепродукты, говядину, морковь, капусту, чернику, бруснику, клюкву, петрушку, укроп.

**Правило 3.** Следите за его осанкой - при «кривой» спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое и провоцирует проблемы со зрением. Запомните: расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25-30 см.

**Правило 4.** Не допускайте, чтобы ребенок подолгу сидел перед телевизором, а если уж сидит, то только строго напротив и не ближе трех метров.

**Правило 5.** Не читать лежа и как можно меньше при искусственном освещении.

**Правило 6.** Не забывайте, что смотреть телевизор в темной комнате нежелательно.

**Правило 7.** Дошкольник может играть на компьютере не более получаса в день, после 7 лет - 1 час в день или два подхода по 40 минут.

**Правило 8.** Про игры на сотовом телефоне лучше забыть.

**Правило 9.** Ежедневно делайте вместе Гимнастику глаз – превратите эту процедуру в увлекательную игру!





## III неделя - «Берёзовая карусель»

- Беседа «Праздник Троица – всё о празднике»
- Народные подвижные игры «Ручеёк», «Венок», «Колечко»
- Песня «Во поле берёза стояла», «Ай да берёзонька»
- Хоровод «Земелюшка чернозём» Знакомство с народными инструментами.
- - Проведен «Праздник русской берёзки»

# Работа с родителями:

## - Консультация: « Закаливание и физическое развитие ребенка летом»

### СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ЗАКАЛИВАНИЮ РЕБЕНКА

Закаливание ребенка способствует укреплению его здоровья. Но важно правильно организовать этот процесс. Для этого вам рекомендуется придерживаться следующих правил:

- Помните о самых доступных, но от этого не менее важных вещах: побольше прогулок на свежем воздухе; регулярное проветривание комнаты ребенка; сон при открытой форточке.
  - Не заставляйте ребенка выполнять те упражнения, которые вызывают у него негативные эмоции.
  - Повышайте нагрузку на организм постепенно. Не проводите «рискованных экспериментов», не заставляйте ребенка делать то, в чем сами сомневаетесь.
  - Сочетайте закаливание и прием витаминов (ягоды, фрукты; особое внимание «кислым» ягодам и фруктам: черной смородине, лимону, кислым апельсинам и яблокам и т. д.).
- Если ребенок, несмотря на закаливание, заболел, это лишь означает, что его иммунитет еще не полностью созрел. После полного выздоровления начните постепенно все с начала.
- Превращайте все процедуры закаливания в самые разные игры. «Подключайте» к ним любимые игрушки малыша и всю семью.



### Способы закаливания

Основные факторы закаливания - природные и доступные "Солнце, Воздух и Вода". Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни после осмотра малыша врачом-педиатром.

#### «Холодный тазик»

Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы - 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 мин. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 мин в хорошем настроении ребенка, чем 5 мин с капризами.

#### «Холодное полотенце»

Если ребенку не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (тем 12 С) Попросите ребенка потопать ножками (не стоять!) на нем в течение 1 мин (утром и на ночь). Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем.

#### «Контрастный душ»

Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согрется в теплой воде. А потом скажите ему: "Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегам по лужам". Вы открываете холодную воду, и ребенок подставляет воде свои пяточки и ладошки.



Если ребенок боится воздействия холодным душем, то можно вначале поставить тазик с холодной водой и сказать:

"А ну, давай с тобой по лужам побегам!"

И вот из теплой ванны - в холодный таз (или "под дождик").

А потом - опять в ванну. И так не менее трех раз. После процедуры укутайте ребенка в теплую простыню не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его для сна и положите в кровать.

## IV неделя – «Неделя хороших манер»

- Беседы: «Как и чем можно порадовать близких», «Кто и зачем придумал правила поведения», «Как вы помогаете взрослым», «Мои хорошие поступки»
- Рассматривание сюжетных картинок «Хорошо-плохо»
- Проигрывание этюдов: «Скажи доброе слово другу», «Назови ласково»
- Чтение художественной литературы: «Что такое хорошо и что такое плохо» – В. Маяковский; «Два жадных медвежонка», «Сказка о глупом мышонке» С. Маршак, «Вредные советы»

## **V неделя - «Книжкина неделя»**

- Литературная викторина «В мире сказки»
- Кубики , пазлы по сказкам.
- Сюжетно-ролевая игра «Библиотека»
- Строительная игра « Строим библиотеку»
- Сюжетно-ролевая игра « Книжный магазин »
- Сочинение сказки детьми
- Прослушивание сказок в аудиозаписи
- Слушание любимых песен из мультфильмов.

# Работа с родителями:

## - Папка-ширма «Прочитай мне сказку, мама!»



**ПОЧИТАЙ МНЕ СКАЗКУ, МАМА**

Учеными установлено, что ребенок, которому систематически читают, накапливает богатый словарный запас, так как слышит больше слов. Читая вместе с мамой, малыш не только узнает что-то новое, но и активно развивает воображение и память, а порой усваивает важные жизненные уроки. А как выбирать полезные и интересные книги для малышей разного возраста?

### Легкость и прочность


Хорошая книжка для маленьких имеет некоторые особенности. Она лёгкая — у малыша должно хватать сил на то, чтобы в любой момент достать книгу с полки. Прочность ей обеспечивает обычный или ламинированный картон. Размер книжки небольшой ребёнок должен иметь возможность «играть» с ней самостоятельно. В книге крупные, яркие картинки и немного мелких отвлекающих деталей. Печатный текст — только крупный, фразы — чёткие и лаконичные. Если страница представляет собой яркую картинку, текст должен располагаться на светлом фоне. Обратите внимание на наличие гигиенического сертификата (обычно указывается на последней странице или обложке)



### Расширяем кругозор

Если у родителей есть большое желание, начинать читать ребёнку можно с самого рождения. Новорожденный не может понять смысла прочитанного, но прекрасно различает интонации, ритм и к тому же, воспринимает эмоциональное состояние взрослого во время чтения. Так что если мама читает с удовольствием, а не по обязанности, то у ребенка уже на эмоциональном уровне начинает формироваться положительное отношение к занятию чтением.

Простейшие книжки можно делать самостоятельно, вместе с детьми вырезать, рисовать, сочинять простенькие тексты о жизни ребёнка. Это развивает творческие способности, позволяет малышу осознать, что все, о чем говорится в книгах, имеет отношение к реальной жизни и формирует бережное, глубоко личностное отношение к книге вообще. Если у вас возникают сомнения по поводу содержания книги, уберите ее подальше. Больше доверяйте своей родительской интуиции. Чем старше ребенок, тем многограннее становится круг его чтения. Задача родителей — постараться расширить детский кругозор, подбирая разнообразные книги. А чтобы малыш учился ориентироваться в мире печатного слова, отправляйтесь в книжный магазин вместе. Даже когда ребёнок научится читать сам, не прекращайте практику совместного чтения. Взрослый может читать гораздо более эмоционально, создавая у ребёнка живые представления о написанном, и к тому же должен объяснять малышу непонятные моменты и общий смысл. А главное — такое чтение очень сплачивает.



## **VI неделя – «Экологическая неделя»**

- Наблюдения за погодными явлениями
- Рассматривание альбомов «Времена года»
- Беседа «Ядовитые грибы и растения»
- Игры с природным материалом
- Д/и: «Береги природу»
- С/р игра: «Лесное путешествие»
- П/И «Раз, два, три к дереву беги», «Земля, вода, огонь, воздух» - с мячом, «Солнечные зайчики», «Скакалки», «Прятки», «Ловишки»

## Работа с родителями:

- Рекомендации для родителей: «Воспитание любви к родной природе»

**Воспитание любви к природе**  
Консультация для родителей



Правильное отношение детей к природе начинается в семье. В условиях семьи имеет значение атмосфера «направленности» на природу: интерес взрослых к растениям и животным, с/х работам; примеры положительного отношения взрослых к природе. Интерес и дела взрослых, связанные с миром природы, могут стать средством воспитания детей: увлечение комнатными растениями, присутствием животных в доме, приусадебный участок и работа вместе с детьми на нем. Игра и развлечения тоже могут служить средством воспитания у детей любви к природе. Просмотр кинофильмов, диафильмов о природе, чтение книг - это тоже средства, которые могут быть использованы родителями в воспитание детей. Под их влиянием рождается интерес к природе, к жизни живых существ. Зеленое царство комнатных растений начинает вызывать интерес ребенка, если взрослые постепенно вовлекут его в наблюдение за таинственным миром комнатной флоры. Приучая к регулярным наблюдениям, взрослые показывают их окраску и рисунок на листочках декоративных растений.

## **VII неделя – «Юные исследователи»**

- Беседа «Бумага – её качества и свойства» Игры с водой, экспериментирование.
- Опыты: «Волшебные превращения», «Прозрачное-не прозрачное», «Воздух и вода»
- Конкурс «Замки из песка»
- Эстафеты «По кочкам», «Пройди не упади», «Попади в корзину», «Найди свой цвет»
- Беседа с проведением опытов из жизни «Свойство земли, песка и глины – польза для человека»



# Работа с родителями:

## - Памятка для родителей «Перегревание. Солнечные ожоги».

**ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР**

При солнечных ожогах: организуйте ребенку прохладную ванну или душ с добавлением в воду 1/2 чайной ложки соли, обвяжите или смочите тело, это снижает боль; дайте обильное питье (чай, молоко, морс) для восстановления баланса воды в организме; нанесите на пораженную кожу косметические средства «после загара» или лекарственный аэрозоль против ожогов несколько раз в день; при ухудшении на коже волдырей или боли немедленно обратитесь к врачу.

**НАДО!**



О тепловом ударе могут свидетельствовать: общий перегрев тела, судороги, расстройства слуха и зрения, потеря сознания. Дыхание поверхностное, учащенное, лицо бледное, с синюшным оттенком. Кожа сухая и горячая или покрыта липким потом.

При тепловом ударе: быстро перенесите пострадавшего в прохладное помещение (магазин с кондиционером, кинотеатр) или в тень, удобно усадите или положите на спину, подложите под голову подушку или скрученную одежду (мягкие полотенца), освободите от лишней одежды; давайте прохладительные напитки; ребенку дайте только охлажденной воды, не давайте напитки с кофеином из supermarket в холодной воде; не используйте горячую воду; по возможности обильно все тело холодной водой или поставьте его под прохладный душ; если таковой возможности нет, то положите влажную ткань на область шеи; смочите или подложите влажную ткань; дайте пострадавшему прохладительные напитки; обязательно обращайтесь к врачу.



ребенка чем-либо или вблизи радиатора, чтобы предотвратить обжог от воздуха и испарения влаги; при необходимости пострадавшему тепловой удар делают искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

При солнечном ударе общего перегревания тела может и не быть. Пульс учащен. Мышечный тонус снижен. Часто отмечается шум в ушах, головная боль, тошнота, иногда возникает рвота, головокружение. Нередко вместе с солнечным ударом ребенок получает и ожоги кожи 1-2-й степени. Имеется опасность потери сознания, прекращения дыхания в связи с западением языка.

При солнечном ударе: действуйте так же, как и при тепловом ударе; если у пострадавшего отсутствует сознание, нарушено дыхание, не реагирует на зов, зрачки расширены и не реагируют на свет, немедленно вызовите «Скорую помощь», до ее приезда сразу начните делать искусственное дыхание «рот в рот» или «рот в нос» и закрытый массаж сердца; при возможности доставьте пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. Сделайте это, не прекращая реанимационных мероприятий.



### Памятка населению о солнечном и тепловом ударе

**Солнечный и тепловой удары** – это состояния, возникающие в результате перегрева организма. Перегреванию особенно подвержены дети, гучные люди, больные сердечно-сосудистыми и эндокринными болезнями.

**Солнечный удар** наступает при перегревании прямыми солнечными лучами, особенно головы. Первые признаки — вялость, разбитость, тошнота, головная боль, головокружение. В дальнейшем повышается температура тела (до 38-40°C), появляется рвота, возможны обморок, судороги.

**Тепловой удар** чаще всего происходит в жаркую безветренную погоду. Особенно ему подвержены лица, плохо переносящие жару или занятые тяжелой физической работой. Возникновению теплового удара способствует темная одежда, плохо отражающая солнечные лучи, или одежда, не пропускающая воздух и задерживающая испарения тела. Тепловой удар может произойти и в закрытом помещении при высокой температуре и высокой влажности воздуха.

#### Первая помощь

При признаках теплового или солнечного удара вызовите врача. До прибытия врача пострадавшего уложите в тени или прохладном помещении, снимите стесняющую одежду. К голове, боковым поверхностям шеи, подмышечным и паховым областям приложите емкость со льдом (водой), укутайте пострадавшего мокрой простыней, дайте обильное питье (подслащенную холодную воду, холодный чай, кофе). Для возбуждения дыхания пострадавшего подложите по лицу полотенцем (платком), смоченным в холодной воде, дайте вдохнуть нашатырный спирт, кислород, разотрите тело. До прибытия врача дайте чайную ложку кордиамина, 1-2 ампулы 10% раствора кофеина (внутрь). Если дыхание затруднено или прекратилось, сделайте искусственное дыхание.

## VIII неделя – Неделя здоровья

- Беседы: «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», «Уроки безопасности», "Беседа о здоровье, о чистоте" «Друзья Мойдодыра»
- Экскурсия в медицинский кабинет
- С/Р игра «Больница»
- Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.
- Чтение А.Мили «Воспаление хитрости»

# Работа с родителями:

- Рекомендации для родителей: «Полезные движения, достойны уважения».

- Памятка для родителей: « Питание часто болеющих детей».

**Памятка для родителей: Движение - это жизнь!**

*"Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие."* Аристотель.

Ребенок - это человек с постоянной потребностью в движении. «...А у меня в ногах вечный двигатель, вечный бегатель и вечный прыгатель».

**Поэтому для начала запомним:**

1. Бег и ходьба является наиболее ценным упражнением оздоровительного качества.
2. Создайте условия для преобладания положительных эмоций, в виде игры или соревнования.
3. Не наказывайте ребенка ограничением движений («Сядь!», «Угомонись!», «Встань в угол!»).
4. Самое главное - это зарядка. Она обязательно нужна ребенку для воспитания потребности в движениях после сна. Делайте зарядку на свежем воздухе или при открытом окне.

5. Желательно оборудовать в квартире «домашний стадион». В настоящее время можно приобрести готовый «домашний стадион» или оборудовать из подручных средств: например, в дверном проеме соорудить перекладину, на перекладину подвесить ленту, гимнастические кольца, канат, боксерскую грушу и др. Не забывайте подстраховывать ребенка!



**ВИТАМИНЫ**

Мини-лекция  
Присылаем в кружок  
«Здоровые дошкольники»

При слове «витамины» большинство из нас сразу вспоминает об овощах и фруктах. Безусловно, содержащиеся в них водорастворимые витамины исключительны по ценности. Но существует еще одна группа витаминов - так называемые жирорастворимые витамины. Они точно так же необходимы для нормального развития ребенка.

В настоящее время известно около 20 различных витаминов. Их первоисточниками являются растения. Человек получает витамины с растительной пищей и из продуктов животного происхождения. В природе практически нет ни одного продукта, в котором содержались бы все витамины в количестве, достаточном для удовлетворения в них потребностей организма как взрослого человека, так и ребенка.

Поэтому необходимо максимально разнообразить ежедневное меню дошкольников: наряду с продуктами животного происхождения, зерновыми, в него необходимо включать овощи, фрукты, орехи, в том числе и в свежем виде.

**ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ**

**Классы еды и напитки - так же и живые**

- A** (жирорастворимый): сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир; цитрусовые, морковь.
- D** (жирорастворимый): молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жареное сало рыбы.
- E** (жирорастворимый): кукурузное, подсолнечное, оливковое масло, геркулес, овсянка.
- B1** (водорастворимый): сушеные пшеничные отруби, проростки пшеницы, ячмень, орехи (фундук).
- B2** (водорастворимый): дрожжи, макаронные изделия, субпродукты.
- B3** (водорастворимый): дрожжи, бобы, рыба, рис.
- B6** (водорастворимый): морковь, петрушка, шпинат, кислая капуста, помидоры, спаржа, капуста, брокколи, абрикосы.
- B9** (водорастворимый): дрожжи, макаронные изделия, субпродукты.

**Железо на синтез - доброе на синтетики**

- B12** (водорастворимый): дрожжи, морские водоросли; говяжья печень, мякоть желтка, сыр.
- PP** (жирорастворимый): зеленые овощи, орехи, крупа из цельного зерна, дрожжи.
- B6** (водорастворимый): проростки пшеницы, мясо, в том числе куриное, печень, рыба, молоко, сыр.
- B9** (водорастворимый): дрожжи, макаронные изделия, субпродукты.

**Сладкой едой люди беде**

- B1** (водорастворимый): проростки пшеницы, рыба, молоко, злаковые, листовые овощи.
- B2** (водорастворимый): дрожжи, макаронные изделия, субпродукты.
- B3** (водорастворимый): дрожжи, макаронные изделия, субпродукты.

**Слад без овощей - вредник без мисочки**

- B12** (водорастворимый): дрожжи, морские водоросли; говяжья печень, мякоть желтка, сыр.
- B9** (водорастворимый): дрожжи, макаронные изделия, субпродукты.

Продукты растительного происхождения выделены зелеными цветами, животного происхождения - красными

**Спасибо за внимание!**