

12+

Елена Николаевна Хусаинова
Лето в детском саду от А до Я

Практические алгоритмы, игры и приёмы для воспитателей



Елена Хусаинова

Лето в детском саду от А до Я. Практические алгоритмы, игры и приёмы для воспитателей

<https://litres.ru/74588988>

ISBN 9785007139991

Аннотация

Эта книга — про то, как сделать лето в детском саду лёгким, радостным и организованным. Чтобы вы могли получать удовольствие от этого сезона вместе с детьми.

Содержание

Введение	6
Лето — это маленькая жизнь	7
Глава 1. Как перестроить режим дня на летний период	9
Глава 2. Прогулки в жару: как не сгореть самим и не перегреть детей	14
Глава 3. Работа с родителями летом	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Лето в детском
саду от А до Я
Практические алгоритмы,
игры и приёмы
для воспитателей**

**Елена Николаевна
Хусаинова**

Иллюстратор Елена Николаевна Хусаинова

© Елена Николаевна Хусаинова, 2026

© Елена Николаевна Хусаинова, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0071-3999-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Важная информация для читателя

Эта книга основана на профессиональном опыте и взглядах автора. Приведённые примеры, алгоритмы, игры и ре-

комендации носят информационный характер. Они не являются обязательными правилами работы и не заменяют действующие нормативные требования, локальные документы образовательной организации и указания уполномоченных специалистов.

Прежде чем применять предложенные решения, учитывайте возраст и состояние здоровья детей, условия вашего детского сада и действующие требования безопасности. Мероприятия, связанные со здоровьем детей, проводите с соблюдением установленных правил и необходимых согласований. Сведения о первой помощи в книге не заменяют обучения первой помощи и обращения за медицинской помощью.

Нормативные требования могут изменяться.

Перед использованием упомянутых в книге документов и правил проверяйте их актуальную редакцию.

Введение

Лето — это маленькая жизнь

Коллеги, лето в детском саду — особенное время.

Да, у него есть свои вызовы: жара, смена режима, больше прогулок, закаливание, развлечения.

И главная «фишка» лета в детском саду — разновозрастная группа. Вместе играют и трёхлетки, и дети, которые скоро пойдут в школу. У всех свои интересы, свой ритм, свой уровень самостоятельности. И это не «проблема», а уникальная возможность. И особая задача — организовать так, чтобы всем было комфортно и интересно.

Воспитатели не «сильнее устают летом». Просто у лета — своя специфика. Другая. Не хуже и не лучше.

Эта книга — не про «как выжить». Она про то, как сделать лето в детском саду лёгким, радостным и организованным. Чтобы вы могли получать удовольствие от этого сезона вместе с детьми.

Что вы найдёте в этой книге:

- Как перестроить режим без стресса
- Закаливающие мероприятия — пошагово и безопасно
- Летний досуг — развлечения без подготовки
- Планирование на лето — шаблоны и чек-листы
- Особенности разновозрастной группы — как организовать общие игры и занятия, чтобы никто не скучал

— Как сохранять себя — без выгорания, в кайф

И главная фраза этого лета

«Лето — это маленькая жизнь. Я имею право прожить её в радости»

Это не про лень. Это про осознанный выбор: радоваться, а не выживать. Играть, а не контролировать. Жить, а не доживать до осени.

Лето заслуживает того, чтобы оно было в кайф. И вы — тоже.

Добро пожаловать в лето. Начинаем

Глава 1. Как перестроить режим дня на летний период

Коллеги, давайте сразу к сути.

Летний режим отличается от зимнего не потому, что «так положено». А потому что меняются условия: световой день, температура, физическая нагрузка детей. Если оставить зимний режим летом — дети будут переутомляться, капризничать, хуже есть и плохо спать.

Но и полностью ломать привычный уклад нельзя — дети теряют ориентиры.

Главная задача летом — не сломать режим, а мягко его сдвинуть.

Лето в детском саду — это всегда про движение. Дети больше времени проводят на улице, активнее бегают, быстрее устают от жары и сильнее реагируют на перегрузку. Поэтому летний режим должен работать не «для галочки», а на сохранение нормального самочувствия ребёнка.

Что важно изменить в первую очередь

1. Максимально переносим активность на утро

Самая большая ошибка летом — устраивать подвижные

игры и занятия в пик жары.

Если есть возможность, активные прогулки, спортивные игры, эстафеты, музыкальные развлечения, наблюдения, труд на участке лучше проводить до наступления дневной жары (примерно до 10:30—11:00).

После еды детям тяжело долго двигаться. Они быстрее раздражаются, начинают конфликтовать, хуже слушают воспитателя. И это не «невоспитанность», а обычная физиология.

Увеличиваем время на прогулке

Летом прогулка — это не «вышли подышать», а основная часть дня.

Именно летом дети:

- получают сенсорный опыт,
- больше исследуют,
- развивают речь через наблюдения,
- учатся взаимодействовать друг с другом,
- эмоционально разгружаются.

Поэтому летом прогулка перестаёт быть дополнением к занятиям. Она сама становится образовательной средой.

3. Снижаем количество организованных занятий

Летом детям особенно тяжело долго сидеть и концентри-

роваться.

Если зимой ребёнок ещё может выдержать занятие после прогулки, то летом его нервная система быстрее истощается. Поэтому летом лучше делать упор на:

- игры,
- эксперименты,
- наблюдения,
- творчество,
- свободную деятельность,
- мини-беседы прямо на участке.

Иногда пятнадцать минут живого разговора про улитку дают больше развития, чем полноценное занятие за столами.

4. Пересматриваем сон

Летом многие дети засыпают хуже. Особенно в жаркие дни.

Что помогает:

- хорошо проветренное помещение,
- спокойный переход ко сну,
- снижение активности за 20—30 минут до тихого часа,
- отсутствие перегрева,
- приглушённый свет (хорошо бы иметь на окнах темные шторы)
- спокойный голос воспитателя.

И да — летом дети действительно могут спать чуть мень-

ше. Это нормально.

5. Оставляем опоры режима

Даже летом детям нужны понятные ориентиры:

- привычная последовательность событий,
- ритуалы сна (чтение книг),
- круг общения,
- знакомые правила.

Когда режим исчезает полностью, группа начинает «рассыпаться» уже через несколько дней.

Как донести новый режим до родителей

Родителям нужно объяснить, почему летом всё «не так, как раньше». Иначе будут вопросы и жалобы.

Что сказать родителям (соберите в конце весны родительское собрание в 3 главе даю структуру собрания (40—50 минут)):

Чек-лист к главе

- Я переношу активные игры и занятия на утро (до жары)
- Прогулка в моей группе — это образовательная среда, а не просто «выход подышать»

— Я снизила количество организованных занятий, заменив их играми и наблюдениями

— Я создала условия для комфортного сна (проветривание, спокойный переход)

— Я сохранила опоры режима (приёмы пищи, ритуалы, последовательность)

— Я подготовила родителям короткое сообщение о новом режиме

— Я помню: летний режим — это не слом, а мягкий сдвиг

Помните: летний режим — это не «ослабление» и не «выживание». Это **осознанная перестройка**. Она нужна детям и вам. Если режим выстроен правильно — вы меньше устаёте, дети меньше капризничают.

И наша главная фраза лета работает и здесь:

«Лето — это маленькая жизнь. Я имею право прожить её в радости»

Глава 2. Прогулки в жару: как не сгореть самим и не перегреть детей

Летом самое страшное — не дети, не родители и даже не планы.

Летом самое страшное — жара.

Когда солнце в зените, асфальт плавится, тени нет, а гулять надо. Дети вялые или, наоборот, перевозбуждённые. Вы стоите на солнце, обливаетесь потом, голова болит, пить хочется, а до конца прогулки ещё час.

И главный вопрос: как это пережить? Без вреда для детей и без выгорания для себя.

В этой главе — чёткие правила безопасности, идеи для занятий в жару, алгоритм первой помощи при перегреве и лайфхаки, как организовать прогулку так, чтобы вы не стояли на солнце целый час.

Правила безопасности в жару: что обязательно знать

Жара — это не просто «некомфортно». Это риск для здоровья детей и для вашего. Поэтому правила — не для «галочки», а для выживания.

Питьевой режим

— Вода должна быть доступна всегда. На участке — кувшин с кипячёной водой и одноразовые стаканчики (или бутылочки детей).

— Напоминайте детям пить каждые 20—30 минут. В жару они забывают.

— Не ждите, когда ребёнок попросит. Предлагайте сами.

— Не газировка, не сок, не сладкий компот — только вода. Сладкое усиливает жажду.

Головные уборы

— Обязательно. Панамка, кепка, косынка — без вариантов.

— Перед прогулкой проверяйте каждого. У кого нет — не выходим.

— Если ребёнок снимает — объясняем, зачем это нужно. Если не помогает — забираем в тень до тех пор, пока не наденет.

Тень

— В часы пик (с 11:00 до 13:00) — только тень. Игры под деревьями, на веранде, под тентом.

— Если на участке нет тени — это проблема сада. Тре-

буйте навес или переносите прогулку на утро/вечер.

— Вы тоже должны быть в тени. Вы не обязаны стоять на солнце.

Время прогулки

— До 11:00 — активные игры, движение, эксперименты.

— С 11:00 до 13:00 — только спокойные игры в тени, наблюдения, вода.

— После 17:00 — снова можно активничать, но не перегружать детей.

— В сильную жару ($+30^{\circ}\text{C}$ и выше) — прогулка сокращается до 15—20 минут + игры на веранде или в группе с доступом к воде.

Чем занять детей в самую жару (чтобы не бесились и не перегрелись)

В жару классические «догонялки» и беготня — зло. Дети перегреваются, ссорятся, плачут. Выход: тихие игры, наблюдения и вода.

Игра: «Найди по описанию»

Что делаем: Вы описываете предмет на участке («круглый, зелёный, колючий»), дети ищут глазами (не бегут!) и показывают пальцем

Игра: «Секретный звук»

Что делаем: Закрываем глаза, слушаем минуту. Потом называем, что слышали (птица, ветер, машина, шаги)

Игра: «Рисуем пальцем на земле»

Что делаем: Увлажнили песок или землю — рисуем. Тема: «Солнце», «Цветок», «Бабочка». Без мела, без беготни

Игра: «Крокодил» (сидя)

Что делаем: Загадываем животное — показываем только лицом и руками (без вскакивания)

Игра: «Испорченный телефон»

Что делаем: Классика. Сидим в тени, шепчем слова

Тихие игры (без движения)

Наблюдения (развивают и отвлекают от жары)

— Наблюдаем за облаками: на что похожи?

— Наблюдаем за муравьями, бабочками, птицами.

— Рассматриваем листья на деревьях: одинаковые или разные?

— Ищем предметы определённого цвета («найди что-то жёлтое»).

Вода (главный спасатель в жару)

Что делаем: Пульверизаторы с водой — прыскаем на руки, на цветы, в воздух

Безопасность: Не на лицо, не в глаза

Что делаем: Тазик с водой и игрушки — ловим удочкой, запускаем кораблики

Безопасность: Не оставлять без присмотра

Что делаем: Рисуем водой на асфальте (кисточки и ведро с водой)

Безопасность: Безопасно всегда

Что делаем: Мочим тряпочки и протираем лицо и руки

Безопасность: Освежает, учит заботе о себе

Что делаем: Увлажняем песок из лейки — лепим куличики

Безопасность: В тени, без беготни

Что делать, если дети вялые или перегрелись (алгоритм первой помощи)

Признаки перегрева:

Лёгкая степень

Вялость, сонливость

Головная боль

Тошнота

Красная, горячая кожа

Учащённое сердцебиение

Тяжёлая степень (требуется врача)

Потеря сознания

Рвота

Судороги

Температура выше 39° С

Отсутствие пота (кожа сухая и горячая)

Алгоритм действий (при лёгкой степени)

— **Увести в тень.** Немедленно. Усадить, не укладывать лежа.

— **Раздеть.** Снять панамку, расстегнуть одежду, облегчить доступ воздуха.

— **Дать воды.** Маленькими глотками, не заставляя пить много сразу.

— **Охладить.** Смочить руки, лицо, шею прохладной (не ледяной!) водой. Приложить влажную тряпочку ко лбу.

— **Наблюдать.** Если состояние не улучшается через 10—15 минут — вызывайте медсестру или скорую.

Чего делать нельзя

Нельзя: Обливать ледяной водой

Почему: Сосуды сужаются резко — может быть шок

Нельзя: Давать жаропонижающие

Почему: Перегрев — не инфекция. Лекарство не поможет

Нельзя: Оставлять одного

Почему: Состояние может ухудшиться

Нельзя: Пытаться «дотерпеть» до конца прогулки

Почему: Время — ресурс

Профилактика перегрева (чтобы не доводить до алгоритма)

- Не гуляем в пик жары (11:00—13:00).
- Головные уборы у всех.
- Пьём воду каждые 20—30 минут.
- Наблюдаем за детьми: если кто-то покраснел, стал вялым — сразу в тень.
- Вы тоже носите головной убор и пьёте воду.

Как организовать прогулку, чтобы вы не стояли на солнце целый час

Самая частая ошибка воспитателя в жару — **героически стоять на солнце, пока дети играют**. Потом голова болит, сил нет, а до вечера ещё далеко.

Выход: организовать прогулку так, чтобы вы тоже были в ресурсе.

Зонирование с учётом вашего места

- **Выберите место в тени.** Оттуда вы должны видеть почти весь участок. Не бегайте за каждым ребёнком — они в зонах.

— **Подвижные игры** — в дальней зоне, но вы оттуда всё видите.

— **Песочница и спокойные игры** — рядом с вами.

Чередование «активность — наблюдение»

— 15 минут активной игры (дети бегают, вы стоите в тени и следите).

— 15 минут спокойной игры в тени (вы сидите рядом, отдыхаете).

— 10 минут воды (вы контролируете, но тоже можете намочить лицо).

Делегируйте

— Если есть помощник — он следит за подвижными играми, вы — за спокойными.

— Если помощника нет — учите детей самоорганизации. Старшие могут присмотреть за младшими (не вместо вас, но с вашей поддержкой).

Используйте укрытия

— Тент, зонт от солнца, дерево, веранда. Стоять под ними — не стыдно. Это ваше право.

Главное правило

Если вам тяжело — остановитесь. Сядьте в тень, вы-

пейте воды, переведите дух. Дети 5 минут не разбегутся. А если и разбегутся — соберёте. Ваше здоровье важнее.

Чек-лист к главе

- На участке есть вода и доступ к тени
- У всех детей головные уборы
- Я не гуляю в пик жары (11:00—13:00)
- Я знаю признаки перегрева у детей
- Я знаю алгоритм первой помощи при перегреве
- В моей группе есть 3—4 тихие игры для жары
- Я использую воду как игровой и освежающий элемент
- Я стою в тени во время прогулки (а не на солнце)
- Я пью воду каждые 20—30 минут
- Я помню, что моё здоровье важнее героизма

Помните: вы не спасёте детей, если свалитесь от теплового удара. Забота о себе в жару — это не эгоизм, а профессиональная необходимость.

И наша главная фраза этого лета работает и здесь:

«Лето — это маленькая жизнь. Я имею право прожить её в радости»

Даже в жару. Даже в самой тяжёлый полдень.

Глава 3. Работа с родителями летом

Летом родителям становятся тревожнее. Им кажется, что ребёнок перегреется, переутомится, упадёт, обгорит на солнце, утонет, испачкается, недоест, переест, замёрзнет (да, даже в жару) и вообще «вы там за ним не смотрите».

Эта тревога выливается на вас. Вопросы, претензии, жалобы. И если не знать, как отвечать, — можно сойти с ума.

В этой главе — готовые ответы на самые частые летние вопросы и структура родительского собрания, чтобы вы перестали оправдываться и начали спокойно объяснять.

Какие вопросы возникают у родителей летом (и как на них отвечать)

Вопрос 1. «Почему ребёнок пришёл грязный?»

Что слышит воспитатель: обвинение в небрежности.

Как ответить (спокойно, с улыбкой):

«Лето — время для игр с песком, водой и травой. Дети исследуют мир, трогают, копаются, строят. Мы, конечно, мо-

ем руки, умываемся, переодеваемся. Но небольшая „грязь“ — это признак хорошей, насыщенной прогулки. Вспомните своё детство».

Если родитель не принимает:

«Давайте договоримся: если вы хотите, чтобы ребёнок был абсолютно чистым — предупреждайте заранее, и мы ограничим его в играх. Но я за то, чтобы дети развивались через игру, даже если она немного пачкает».

Вопрос 2. «Почему мало гуляли? / Почему долго гуляли?»

Что слышит воспитатель: недовольство в любом случае.

Как ответить (на «мало гуляли»):

«Сегодня была сильная жара / дождь / ветер. Мы гуляли ровно столько, сколько позволяет безопасность детей. В остальное время играли на веранде / в группе с доступом к воде и свежему воздуху».

Как ответить (на «долго гуляли»):

«Летом дети больше двигаются, им нужно время для активных игр, наблюдений, закаливания. Мы следим за тем, чтобы дети не перегревались: питьевой режим, головные уборы, тень. Всё в рамках нормы».

Вопрос 3. «Почему ребёнок обгорел?»

Самый страшный вопрос. Здесь важно не оправдываться, а говорить фактами.

Как ответить (если обгорел, несмотря на ваши усилия):

«Мы намазали ребёнка кремом до прогулки и через час повторили. Головной убор был. К сожалению, даже при всех мерах предосторожности, дети с очень светлой кожей могут обгорать быстрее. В следующий раз, пожалуйста, давайте с собой крем повышенной защиты. Мы будем наносить его чаще».

Как ответить (если обгорел по вашей вине — признайте, не уходите в глухую защиту):

«Да, это наша ошибка. Мы увлеклись игрой и не уследили за временем. Примите наши извинения. Мы скорректируем подход: будем ставить таймер и каждые 20 минут проверять

состояние кожи детей».

Вопрос 4. «Почему ребёнка укусил комар / мошка?»

Как ответить:

«Мы обрабатываем участок и используем репелленты, разрешённые для детей. Но полностью избежать укусов на улице невозможно. Если у ребёнка аллергия на укусы — пожалуйста, дайте с собой индивидуальное средство и предупредите нас. Мы будем его использовать».

Вопрос 5. «Почему ребёнок не доел / не спал?»

Как ответить:

«В жару аппетит и сон действительно могут ухудшаться. Это физиология, а не наша невнимательность. Мы предлагаем еду, создаём комфортные условия для сна. Но заставить есть или спать мы не можем. Если вы заметили, что ребёнок худеет или постоянно вялый — рекомендую обратиться к врачу».

Вопрос 6. «Почему вы не занимаетесь? Они целый день играют!»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.