

## Консультация для педагогов

# «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста в летний период»

Подготовила: Толкачева ВИ

Воспитатель 1 кк



Уважаемые коллеги! Лето – благоприятная пора для сохранения и укрепления здоровья детей, создания условий для их полноценного, всестороннего, психического и физического развития. Растущий и развивающийся организм ребенка очень чувствителен к воздействию различных факторов окружающей среды, поэтому летний период наиболее оптимален и благоприятен для проведения физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками. Грамотная организация летней оздоровительной работы в дошкольном учреждении, охватывающей всех участников образовательного процесса, предоставляет широкие возможности для укрепления физического и психического здоровья воспитанников, развития у них познавательного

интереса, а также повышения компетентности родителей в области организации летнего отдыха детей.

Лето – особый период в жизни каждого ребёнка. От окружающих его взрослых зависит то, как он проведет это время с пользой для здоровья, развития эмоциональных и познавательных процессов. Лето – это маленькая жизнь. Именно в этот период дети получают максимум впечатлений, удовольствия и радости от общения со сверстниками. Вместе с тем, чем больше времени проводится дошкольниками на улице, тем больше внимания взрослые должны уделять организации деятельности детей в летний период. Грамотное решение этих вопросов позволит обеспечить эмоционально насыщенную жизнь всем участникам образовательного процесса.

Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной, она имеет свою специфику. Важно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы ребёнок окреп, поправился и закалился. Воспитание здорового ребёнка – приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики, особенно в современных условиях. Проблема воспитания счастливой личности напрямую связана со здоровьем этой личности. Как помочь подрастающему ребёнку реализовать своё право на здоровье и счастливую жизнь? Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию

дошкольников в летний период года. Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций. В летний период, больше возможности для закаливания, совершенствования защитных реакций ребёнка, широко используются солнечно-воздушные ванны и водные закаливающие процедуры. Усилия педагогического коллектива в этот период были направлены на реализацию следующих задач:

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.

2. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие, нравственное воспитание, развитие любознательности и познавательной активности, формирование культурно – гигиенических и трудовых навыков; на создание условий, способствующих оздоровлению организма.

3. Проводить просвещения родителей по педагогическим, воспитательным, оздоровительным вопросам детей в летний период.

4. Повышение компетентности педагогов в вопросах организации летней оздоровительной работы, мотивация педагогов на улучшение качества организации летнего отдыха дошкольников.

## ***Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми:***

- утренняя гимнастика;
- прогулка;
- двигательная активности;
- полоскание полости рта после еды;
- сон без маек, при открытых форточках (в теплое время);
- проветривание помещений;
- гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- хождение по ребристой дорожке;
- прогулки;
- спортивные праздники и развлечения;
- неделя здоровья;
- соревнования;

## ***Формы оздоровительных мероприятий в летний период.***

1. ***Организованная образовательная деятельность*** — это основная форма организованного систематического обучения детей физическим упражнениям. Организация ООД должна исключать возможность перегрузки детей, не допускать их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма, в частности костно-мышечной и сердечно - сосудистой как наиболее нагружаемых при физических упражнениях. Упражнения подбираются в зависимости от задач

непосредственной образовательной деятельности, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования. Планируются организованные формы образовательной деятельности с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, праздники, развлечения в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада). Продолжительность организованной образовательной деятельности:

Младшая группа – 15 минут

Средняя группа – 20 минут

Старшая группа. — 25 минут

Подготовительная группа — 30 минут

## ***2. Утренняя гимнастика.***

Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

Традиционная гимнастика включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным включением дыхательных упражнений; упражнения

с предметами и без предметов; упражнения на формирование правильной осанки.

**3. Подвижные игры.** Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей.

**Виды игр:**

- сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа);
- несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания;
- дворовые; • народные;
- с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол). Подвижные игры проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции.

Продолжительность игр для всех возрастных групп 10—20 минут.

**4. Двигательные разминки** (физкультминутки, динамические паузы).

Их выбор зависит от интенсивности и вида предыдущей деятельности.

**Варианты:**

- упражнения на развитие мелкой моторики;
- ритмические движения;
- упражнения на внимание и координацию движений;
- упражнения в равновесии;
  
- упражнения для активизации работы глазных яблок.
- упражнения в равновесии;
- упражнения для активизации работы глазных мышц;
- гимнастика расслабления;
- упражнения на формирование правильной осанки;
- упражнения на формирование свода стопы.

Проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции.

Продолжительность: старшая группа — 10 минут;

подготовительная группа — 12 минут.

**5. Элементы видов спорта, спортивные упражнения.**

Способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей.

**Виды спортивных упражнений:**

- катание на самокатах;
- езда на велосипеде;
- футбол;

- баскетбол;
- бадминтон.

### **6. Гимнастика пробуждения.**

Гимнастика после дневного сна. Гимнастика сюжетно-игрового характера. Разминка после сна проводится с использованием различных упражнений:

- с предметами и без предметов;
- на формирование правильной осанки;
- на формирование свода стопы;
- имитационного характера;
- сюжетные или игровые;
- на развитие мелкой моторики;
- на координацию движений;
- в равновесии; координацию

### **7. Индивидуальная работа в режиме дня.**

Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки.

### **8. Закаливающие мероприятия.**

Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей: элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, обтирание, обливание до пояса); закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями);

#### ***Система закаливающих мероприятий***

Воздушно- температурный режим: от +18 до + 20° С, обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей.

#### ***Одностороннее проветривание:***

В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 °С.

***Сквозное проветривание*** (в отсутствии детей): В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин).

Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С. Утром перед приходом детей. Прием детей на воздухе: К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.

Перед возвращением детей с дневной прогулки: К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.

Во время дневного сна, вечерней прогулки: В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении. Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры.

**Утренняя гимнастика:** в летний период на улице.

**Физическая культура:**

Проводится ежедневно на свежем воздухе, одежда облегченная. Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям.

**Хожение босиком:** Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до + 22 °С.

**Водные процедуры:**

**Гигиенические процедуры:** Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры. Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры.

В летний период - мытье ног. Организация детской деятельности Все виды деятельности переносятся на воздух. Каждому виду отводится место и время в распорядке дня. Организованная образовательная деятельность с детьми в летний период переносится на улицу.

**Организация водно-питьевого режима:** Наличие чайника, охлажденной кипячёной воды, одноразовых стаканчиков.

- **Организация закаливающих процедур:** наличие индивидуальных полотенец для рук и ног; индивидуальных стаканчиков для полоскания зева и горла.

- **Организация безопасных условий пребывания детей в дошкольных отделениях:** Наличие аптечки первой помощи, исправного оборудования на прогулочных площадках. Формирование основ безопасного поведения и привычки к здоровому образу жизни: наличие дидактического материала для: работы по ОБЖ, обучения детей правилам дорожного движения, работы по ЗОЖ.

- **Организация оптимального двигательного режима:**

Наличие физкультурного оборудования, проведение коррекционной и профилактической работы (коррекция осанки, плоскостопия и др.)

- Организация образовательной деятельности по физической культуре, спортивных праздников и развлечений («Мы – спортивные ребята», «Спортивные задоринки», «Карлсон в гостях у ребят», «Магазин игрушек «и др.. Условия для познавательного развития

- Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

**Организация двигательного режима**

- Прием и утренняя гимнастика на- воздухе:

### Все возрастные группы

- .- Дыхательная гимнастика: Все возрастные группы (ежедневно ).
- Оздоровительная ходьба по детскому саду на развитие дыхания: Все возрастные группы (еженедельно).
- Дозированный бег для развития выносливости: Все возрастные группы (ежедневно в конце прогулки по индивидуальным показателям).
- Развитие основных движений (игры с мячом, прыжки, упражнения в равновесии и т. д.): Все возрастные группы (ежедневно на прогулках, подгруппами и индивидуально).
- Подвижные игры на прогулке: Все возрастные группы (ежедневно). - Физкультурные досуги и развлечения: Все возрастные группы (еженедельно).

### Закаливающие мероприятия

- Воздушные ванны: Все возрастные группы (ежедневно в теплую погоду).
- Прогулки: Все возрастные группы (ежедневно).
  - Хождение босиком по песку и траве: Все возрастные группы (ежедневно в теплую погоду).
  - Обширное умывание: Все возрастные группы (ежедневно).
  - Мытье ног: Все возрастные группы (ежедневно).

В нашем детском саду созданы все условия здоровьесбережения, оздоровления и закаливания детей дошкольного возраста. Подготовлены и проведены все запланированные физкультурно – оздоровительные, физкультурно – познавательные мероприятия.