

Подготовила: инструктор по физической культуре, Часовских Н.В.

Консультация для педагогов «Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в летний период»

Лето – удивительная и благодатная пора, когда детям можно вдоволь гулять, бегать и прыгать. Именно в этот период они много времени проводят на воздухе. И очень важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, праздниках и развлечениях, интересных эпизодах из их жизни еще долго радовали детей.

Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие. Основная задача взрослых при этом как можно полнее удовлетворить потребность растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении. Обеспечить необходимый уровень физического и психического развития детей поможет четко спланированная система мероприятий развлекательного, познавательного и оздоровительного характера.

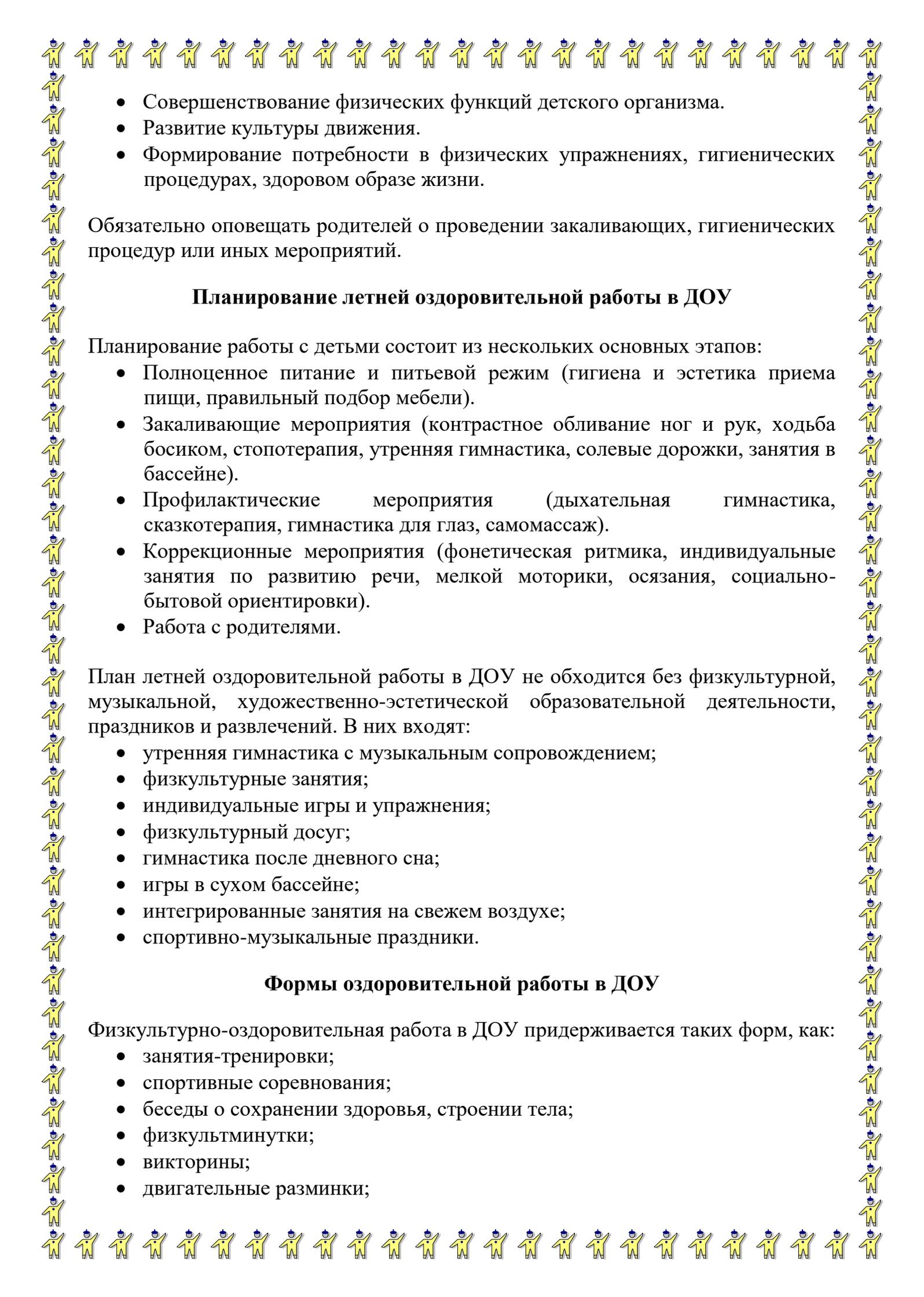
Цели оздоровительного периода

В последние десятилетия в работе с дошкольниками делается акцент на здоровьесберегающие технологии. Программа оздоровительной работы в ДОУ – это только направление, в котором должны двигаться педагоги учреждения для получения необходимого результата. Основными целями оздоровительной работы являются сохранение, укрепление здоровья детей (эмоционального, физического, психического). При этом в работе обязательно следует учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ по ФГОС своей основной целью ставит охрану, укрепление физического здоровья и психического благополучия ребенка. Введение стандарта позволяет видеть в перспективе результат работы и стремиться к нему.

Задачи оздоровительного периода

Одна общая цель помогает сориентироваться в направлении оздоровительной работы. Задачи ведут к комплексному решению поставленной цели. Они помогают структурировать работу в разных направлениях:

- Повышение адаптационных возможностей организма с помощью различных форм закаливания.
- Формирование положительного эмоционального настроения.
- Создание условий для самостоятельной двигательной активности малышей.

- 
- Совершенствование физических функций детского организма.
 - Развитие культуры движения.
 - Формирование потребности в физических упражнениях, гигиенических процедурах, здоровом образе жизни.

Обязательно оповещать родителей о проведении закаливающих, гигиенических процедур или иных мероприятий.

Планирование летней оздоровительной работы в ДОУ

Планирование работы с детьми состоит из нескольких основных этапов:

- Полноценное питание и питьевой режим (гигиена и эстетика приема пищи, правильный подбор мебели).
- Закаливающие мероприятия (контрастное обливание ног и рук, ходьба босиком, стопотерапия, утренняя гимнастика, солевые дорожки, занятия в бассейне).
- Профилактические мероприятия (дыхательная гимнастика, сказкотерапия, гимнастика для глаз, самомассаж).
- Коррекционные мероприятия (фонетическая ритмика, индивидуальные занятия по развитию речи, мелкой моторики, осязания, социально-бытовой ориентировки).
- Работа с родителями.

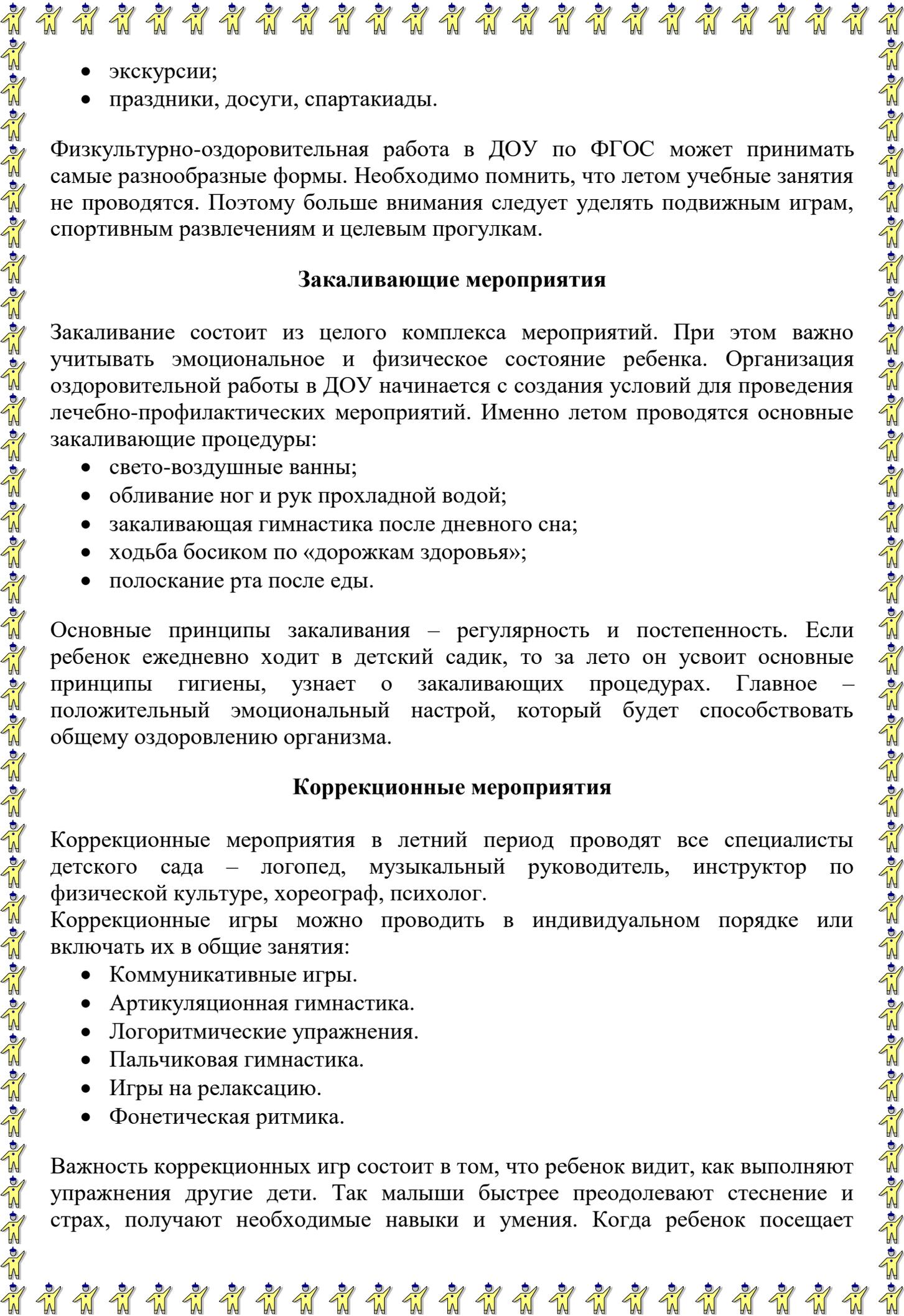
План летней оздоровительной работы в ДОУ не обходится без физкультурной, музыкальной, художественно-эстетической образовательной деятельности, праздников и развлечений. В них входят:

- утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением;
- физкультурные занятия;
- индивидуальные игры и упражнения;
- физкультурный досуг;
- гимнастика после дневного сна;
- игры в сухом бассейне;
- интегрированные занятия на свежем воздухе;
- спортивно-музыкальные праздники.

Формы оздоровительной работы в ДОУ

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ придерживается таких форм, как:

- занятия-тренировки;
- спортивные соревнования;
- беседы о сохранении здоровья, строении тела;
- физкультминутки;
- викторины;
- двигательные разминки;

- 
- экскурсии;
 - праздники, досуги, спартакиады.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ по ФГОС может принимать самые разнообразные формы. Необходимо помнить, что летом учебные занятия не проводятся. Поэтому больше внимания следует уделять подвижным играм, спортивным развлечениям и целевым прогулкам.

Закаливающие мероприятия

Закаливание состоит из целого комплекса мероприятий. При этом важно учитывать эмоциональное и физическое состояние ребенка. Организация оздоровительной работы в ДОУ начинается с создания условий для проведения лечебно-профилактических мероприятий. Именно летом проводятся основные закаливающие процедуры:

- свето-воздушные ванны;
- обливание ног и рук прохладной водой;
- закаливающая гимнастика после дневного сна;
- ходьба босиком по «дорожкам здоровья»;
- полоскание рта после еды.

Основные принципы закаливания – регулярность и постепенность. Если ребенок ежедневно ходит в детский садик, то за лето он усвоит основные принципы гигиены, узнает о закаливающих процедурах. Главное – положительный эмоциональный настрой, который будет способствовать общему оздоровлению организма.

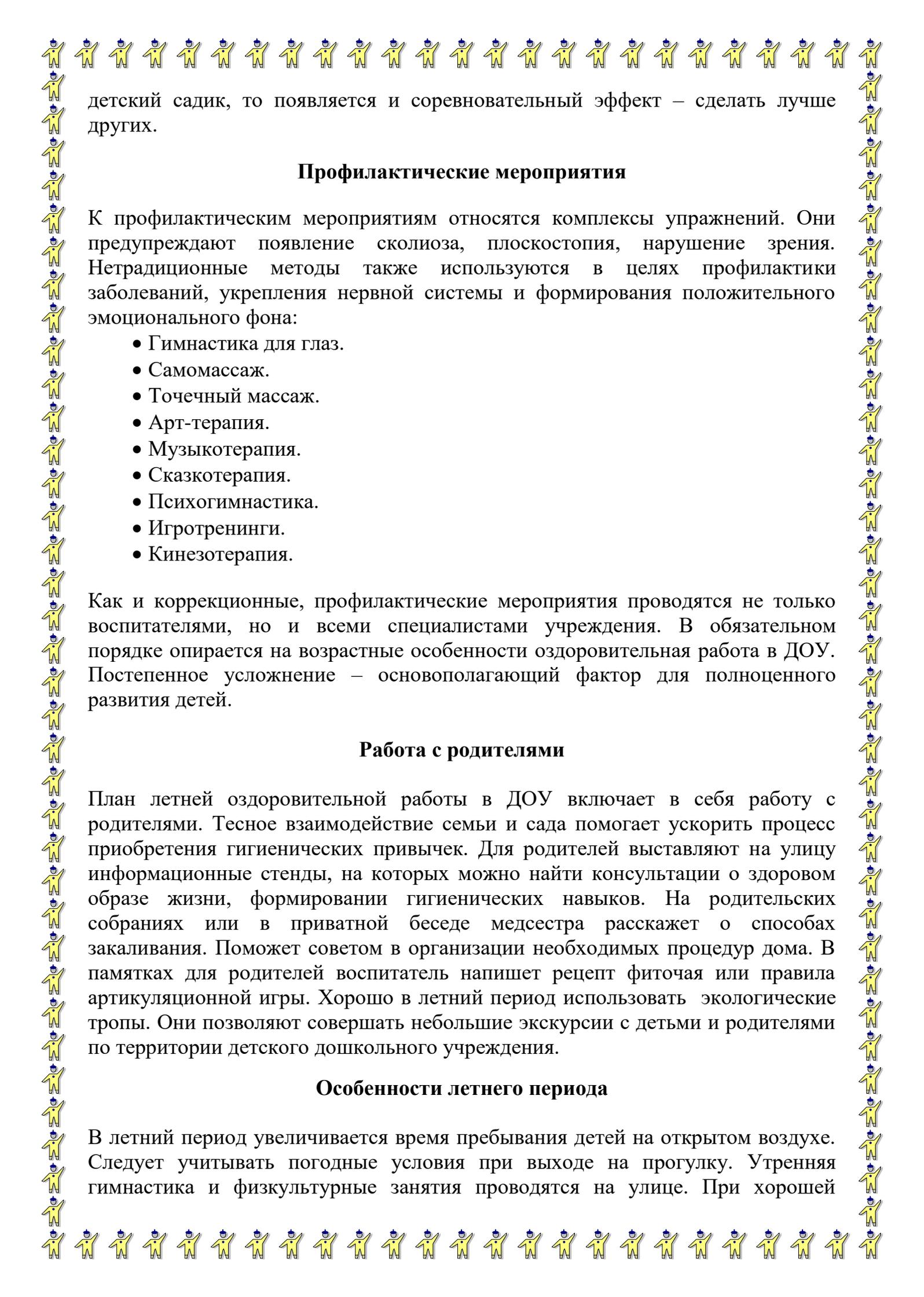
Коррекционные мероприятия

Коррекционные мероприятия в летний период проводят все специалисты детского сада – логопед, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, хореограф, психолог.

Коррекционные игры можно проводить в индивидуальном порядке или включать их в общие занятия:

- Коммуникативные игры.
- Артикуляционная гимнастика.
- Логоритмические упражнения.
- Пальчиковая гимнастика.
- Игры на релаксацию.
- Фонетическая ритмика.

Важность коррекционных игр состоит в том, что ребенок видит, как выполняют упражнения другие дети. Так малыши быстрее преодолевают стеснение и страх, получают необходимые навыки и умения. Когда ребенок посещает



детский садик, то появляется и соревновательный эффект – сделать лучше других.

Профилактические мероприятия

К профилактическим мероприятиям относятся комплексы упражнений. Они предупреждают появление сколиоза, плоскостопия, нарушение зрения. Нетрадиционные методы также используются в целях профилактики заболеваний, укрепления нервной системы и формирования положительного эмоционального фона:

- Гимнастика для глаз.
- Самомассаж.
- Точечный массаж.
- Арт-терапия.
- Музыкаотерапия.
- Сказкотерапия.
- Психогимнастика.
- Игротренинги.
- Кинезотерапия.

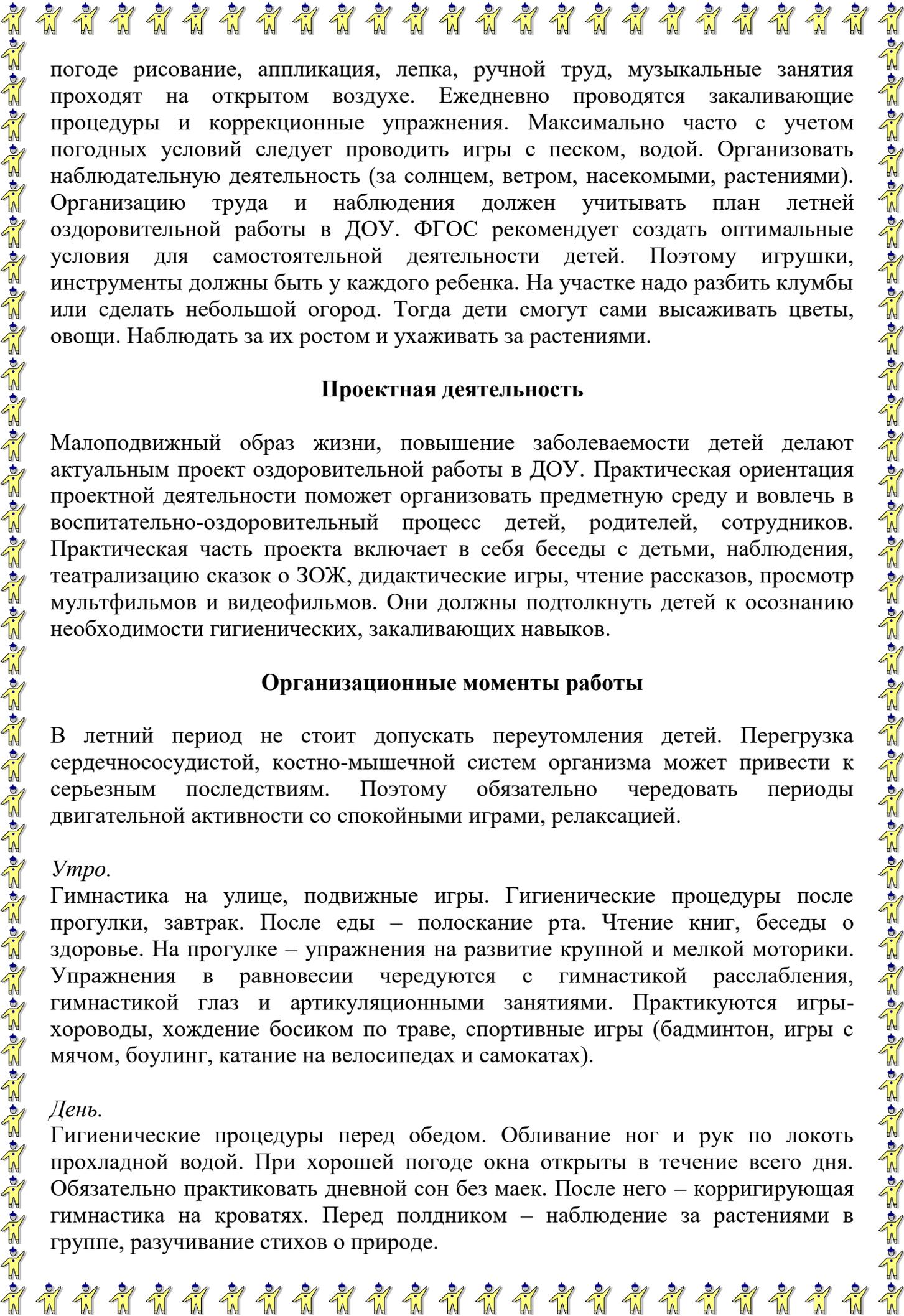
Как и коррекционные, профилактические мероприятия проводятся не только воспитателями, но и всеми специалистами учреждения. В обязательном порядке опирается на возрастные особенности оздоровительная работа в ДОУ. Постепенное усложнение – основополагающий фактор для полноценного развития детей.

Работа с родителями

План летней оздоровительной работы в ДОУ включает в себя работу с родителями. Тесное взаимодействие семьи и сада помогает ускорить процесс приобретения гигиенических привычек. Для родителей выставляют на улицу информационные стенды, на которых можно найти консультации о здоровом образе жизни, формировании гигиенических навыков. На родительских собраниях или в приватной беседе медсестра расскажет о способах закаливания. Поможет советом в организации необходимых процедур дома. В памятках для родителей воспитатель напишет рецепт фиточая или правила артикуляционной игры. Хорошо в летний период использовать экологические тропы. Они позволяют совершать небольшие экскурсии с детьми и родителями по территории детского дошкольного учреждения.

Особенности летнего периода

В летний период увеличивается время пребывания детей на открытом воздухе. Следует учитывать погодные условия при выходе на прогулку. Утренняя гимнастика и физкультурные занятия проводятся на улице. При хорошей



погоде рисование, аппликация, лепка, ручной труд, музыкальные занятия проходят на открытом воздухе. Ежедневно проводятся закаливающие процедуры и коррекционные упражнения. Максимально часто с учетом погодных условий следует проводить игры с песком, водой. Организовать наблюдательную деятельность (за солнцем, ветром, насекомыми, растениями). Организацию труда и наблюдения должен учитывать план летней оздоровительной работы в ДОУ. ФГОС рекомендует создать оптимальные условия для самостоятельной деятельности детей. Поэтому игрушки, инструменты должны быть у каждого ребенка. На участке надо разбить клумбы или сделать небольшой огород. Тогда дети смогут сами высаживать цветы, овощи. Наблюдать за их ростом и ухаживать за растениями.

Проектная деятельность

Малоподвижный образ жизни, повышение заболеваемости детей делают актуальным проект оздоровительной работы в ДОУ. Практическая ориентация проектной деятельности поможет организовать предметную среду и вовлечь в воспитательно-оздоровительный процесс детей, родителей, сотрудников. Практическая часть проекта включает в себя беседы с детьми, наблюдения, театрализацию сказок о ЗОЖ, дидактические игры, чтение рассказов, просмотр мультфильмов и видеофильмов. Они должны подтолкнуть детей к осознанию необходимости гигиенических, закаливающих навыков.

Организационные моменты работы

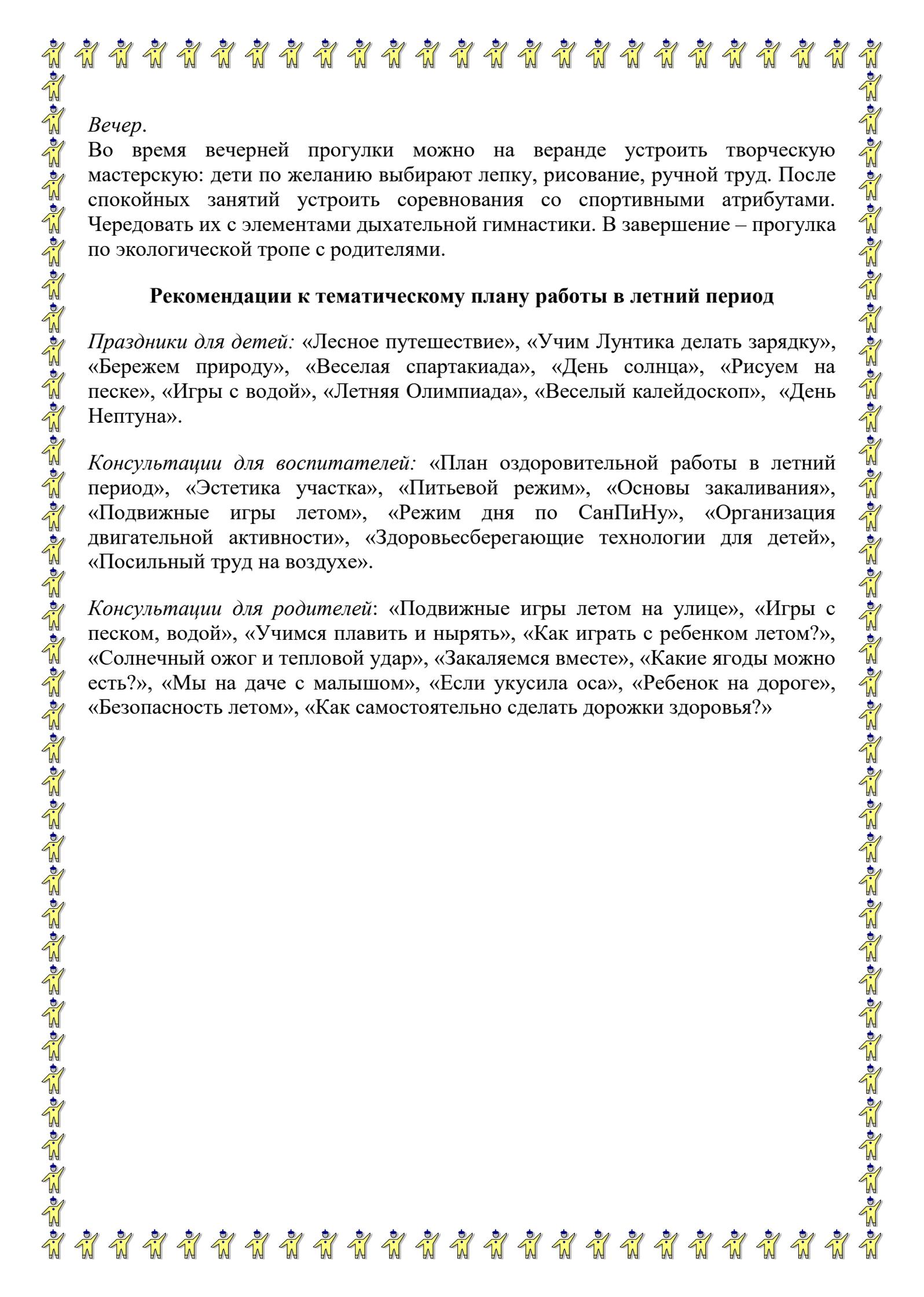
В летний период не стоит допускать переутомления детей. Перегрузка сердечнососудистой, костно-мышечной систем организма может привести к серьезным последствиям. Поэтому обязательно чередовать периоды двигательной активности со спокойными играми, релаксацией.

Утро.

Гимнастика на улице, подвижные игры. Гигиенические процедуры после прогулки, завтрак. После еды – полоскание рта. Чтение книг, беседы о здоровье. На прогулке – упражнения на развитие крупной и мелкой моторики. Упражнения в равновесии чередуются с гимнастикой расслабления, гимнастикой глаз и артикуляционными занятиями. Практикуются игры-хороводы, хождение босиком по траве, спортивные игры (бадминтон, игры с мячом, боулинг, катание на велосипедах и самокатах).

День.

Гигиенические процедуры перед обедом. Обливание ног и рук по локоть прохладной водой. При хорошей погоде окна открыты в течение всего дня. Обязательно практиковать дневной сон без маек. После него – корригирующая гимнастика на кроватях. Перед полдником – наблюдение за растениями в группе, разучивание стихов о природе.



Вечер.

Во время вечерней прогулки можно на веранде устроить творческую мастерскую: дети по желанию выбирают лепку, рисование, ручной труд. После спокойных занятий устроить соревнования со спортивными атрибутами. Чередовать их с элементами дыхательной гимнастики. В завершение – прогулка по экологической тропе с родителями.

Рекомендации к тематическому плану работы в летний период

Праздники для детей: «Лесное путешествие», «Учим Лунтика делать зарядку», «Бережем природу», «Веселая спартакиада», «День солнца», «Рисуем на песке», «Игры с водой», «Летняя Олимпиада», «Веселый калейдоскоп», «День Нептуна».

Консультации для воспитателей: «План оздоровительной работы в летний период», «Эстетика участка», «Питьевой режим», «Основы закаливания», «Подвижные игры летом», «Режим дня по СанПиНу», «Организация двигательной активности», «Здоровьесберегающие технологии для детей», «Посильный труд на воздухе».

Консультации для родителей: «Подвижные игры летом на улице», «Игры с песком, водой», «Учимся плавить и нырять», «Как играть с ребенком летом?», «Солнечный ожог и тепловой удар», «Закаляемся вместе», «Какие ягоды можно есть?», «Мы на даче с малышом», «Если укусила оса», «Ребенок на дороге», «Безопасность летом», «Как самостоятельно сделать дорожки здоровья?»