Консультация для воспитателей

«Летняя оздоровительная работа в детском саду и её планирование»

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем

является состояние здоровья детей. Полноценное физическое развитие издоровье ребенка – это основа формирования личности.

В. А. Сухомлинский считал, что: «забота о здоровье – это важнейший

труд **воспитателя**. От жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Лето – это самый благоприятный период для общения ребенка с природой, это десятки самых разнообразных игр на свежем воздухе, это большие возможности для ознакомления дошкольников с окружающим миром.

Каждый день, каждую минуту необходимо использовать для обучения, развития,**воспитания детей**, обогащать их знания и представления, стараться, как можно полнее использовать условия **летнего** периода в разных видах деятельности, которые позволяют детям закрепить и применить знания, полученные в течение года.

**Воспитание** здорового ребёнка – приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики, особенно в современных условиях. **Летний** отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций. В **летний период**, большие возможности предоставлено для закаливания, совершенствования защитных реакций ребенка, широко используются солнечно-воздушные ванны и водные закаливающие процедуры. Летом все виды деятельности переносятся на воздух. Каждому виду отводится место и время в распорядке дня.

**Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной**, она имеет свою специфику. Не у всех родителей есть возможность выезжать из города с целью **оздоровления ребенка**, задача ДОУ состоит в том, чтобы всемерно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия **летнего времени**, добиться, чтобы ребёнок окреп, поправился и закалился, научился понимать и любить удивительный, прекрасный мир растений и животных.

Поэтому главная задача в это время – укрепление здоровья, развитие

двигательной активности и приобщение к **летним видам спорта**.

ЦЕЛЬ: Обеспечить сохранение, приумножение, развитие и укрепление здоровья детей в период ЛОП путём объединения усилий педагогов ДОУ и

родителей по созданию условий, способствующих **оздоровлению детского** организма в **летний период**.

Задачи:

• Укрепление здоровья детей посредством здоровьесберегающих технологий.

• Создание оптимальных условий для **летнего отдыха**, **оздоровления** детей и игровой деятельности в группе и на прогулке.

• Предупреждение **детского** травматизма через организацию разнообразных форм деятельности.

• Увеличить двигательную активность детей на воздухе.

• Осуществлять комплекс закаливающих процедур, максимально используя природный фактор.

• Формирование положительной мотивации у детей, педагогов, родителей к проведению физкультурно-**оздоровительных**, познавательных, творческих мероприятий в ДОУ.

• Поддерживать тесную связь с родителями, привлекая их к участию в развлекательных мероприятиях, закаливающих процедурах.

**Оздоровительная работа** в ДОУ строится на основании следующих принципов:

• Систематическое использование физкультурно-**оздоровительных**, закаливающих технологий.

• Учёт индивидуальных особенностей детей и запросов родителей.

• Положительный эмоциональный настрой ребёнка.

• Доступность используемых технологий.

Для достижения **оздоровительно- воспитательного эффекта в летний период**

режим дня всех дошкольников – максимальное пребывание детей на воздухе

Особое внимание уделяю обеспечению достаточной двигательной активности детей в течение дня.

Эффективность двигательного режима зависит от времени, объема и интенсивности двигательной деятельности детей

В режиме дня использую физические нагрузки различной интенсивности: большой интенсивности 10%-15% всего времени двигательной активности

средней интенсивности проводятся в основном все физические упражнения

***Специфика работы летом:***

ПРИЁМ ДЕТЕЙ И УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА НА ВОЗДУХЕ;

ОРГАНИЗОВАННАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА ВОЗДУХЕ

(оздоровительная ходьба и бег, общеразвивающие упражнения, двигательные разминки, дыхательная гимнастика, основные движения, подвижные игры, развлечения);

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ С ЗАКАЛИВАЮЩИМИ МЕРОПРИЯТИЯМИ;

ПРОГУЛКА В ПЕРВОЙ И ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ (подвижные игры,

элементы спортивных игр, катание на самокате и велосипеде).

***Летний оздоровительный период*** включает в себя:

• **Оздоровительная работа с детьми**(организованная образовательная деятельность по ЗОЖ, дни и недели здоровья; витаминизация; профилактика плоскостопия; укрепление осанки)

• Двигательный режим (приём детей и утренняя гимнастика на воздухе; организованная двигательная деятельность на воздухе подвижные игры, развлечения, двигательная разминка, общеразвивающие упр,;гимнастика после сна с закалив. мероприятиями; прогулка в 1и 2ю пол. дня.)

• Питьевой режим *(соки,напитки)*

• Закаливающие мероприятия (воздушные и солнечные ванны, игры с водой и песком, босохождение, гимнастика после сна)

• Организация питания

• **Работа с семьёй**(участие родителей в **оздоровительных мероприятиях**, просветительская **работа**, выставки, информация в уголках для родителей,**консультации**, беседы, собрания)

**Оздоровительная работа с детьми в летнее** время является составной частью системы лечебно-профилактических и **воспитательных** мероприятий в дошкольных учреждениях.

Основная задача ДОУ при организации ЛОП - как можно полнее удовлетворить потребность растущего организма в отдыхе, творческой

деятельности и движении. Обеспечить необходимый уровень физического психического развития детей поможет четко **спланированная система**

мероприятий развлекательного, познавательного и **оздоровительного**

характера.

Такая **работа** во многом зависят от **планирования** и четко продуманной организации педагогического процесса.

Составляя **план на лето**, лучше использовать тематическое **планирование**. Каждая неделя имеет свою тему. Это позволит разнообразить деятельность детей, не упустить вопросы безопасности дошкольников, отобразить **работу** с родителями в соответствии с темой.

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.

# Консультация для воспитателей

# «Закаливание детей в летний период».

**Закаливание детей** дошкольного возраста помогает повысить иммунную защиту и реже болеть инфекционными заболеваниями. В основе **закаливания** лежит регулярная тренировка организма к перепадам температуры окружающей среды.

Полезные последствия **закаливания детей** дошкольного возраста.

Когда говорят о здоровом образе жизни, то **закаливание – это первое**, что приходит в голову. Особенно оно важно для маленьких **детей**, ведь их организм еще не может быстро и адекватно реагировать на различные изменения в окружающей среде, механизмы терморегуляции еще работают не в полную меру для того, чтобы хорошо справляться с перегреванием или переохлаждением.

**Общие принципы** **закаливания**.

Перед **закаливанием детей** раннего возраста следует уяснить ряд правил, без соблюдения которых данная процедура не только не принесет пользы, но и может даже навредить. Без регулярности в проведении любое **закаливание неэффективно**. Только систематические **закаливающие** процедуры без привязки к времени года дают положительный результат. **Закаливание детей** следует начинать только в здоровом состоянии. Даже для здорового организма **закаливающие** процедуры являются стрессом в первый раз, а состояние больного ребенка на их фоне может ухудшиться. Интенсивность, частота и длительность всех **закаливающих** процедур следует повышать постепенно, наблюдая, как малыш перенес предыдущую нагрузку. Программа **закаливания детей** должна быть построена для каждого ребенка индивидуально, в зависимости от его физических и психических способностей. Важна также последовательность в применении различных **закаливающих** факторов – начинают всегда с более простых (воздушные и солнечные ванны, постепенно переходя к сильнодействующим *(обтирания, обливания холодной водой)*. Оптимальным решением будет вписать комплекс **закаливающих** мероприятий в ежедневный режим дня ребенка, а также сочетать их с другими занятиями, например, во время прогулки или выполнения физических упражнений.

Любое **закаливание детей** дошкольного возраста надо проводить только при их хорошем настроении, ведь от этого зависит то, как они отнесутся к **закаливанию**, и прямым образом повлияет на его регулярность.

**Закаливание воздухом**.

**Закаливание** воздухом – самый простой и доступный для **детей способ**. **Закаливающее** действие на организм оказывают такие его характеристики, как температура, процент влаги и движение частиц. Начинают **закаливание детей** дошкольного возраста с воздушных ванн, например, во время переодевания, утренней зарядки, затем подключают сон с открытой форточкой – сначала только дневной, а затем и ночной *(в****летнее время****)*.

Оптимально поддерживать в помещении температуру 18 – 20 градусов. У **детей школьного возраста закаливание** воздухом более интенсивно осуществляется во время прогулок на свежем воздухе по 3 – 4 часа при любых погодных условиях. Одежда для прогулок должна быть достаточно теплой и в то же время легкой, чтобы не стеснять активных движений.

**Закаливание детей** дошкольного возраста **солнечными лучами.**

Солнце влияет на человеческий организм так же, как и на все живое. Оно стимулирует рост, ускоряет обменные процессы, укрепляет нервную систему, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Солнечные лучи – довольно интенсивный и опасный фактор **закаливания**. При избыточном пребывании под прямыми солнечными лучами могут возникнуть разные нежелательные реакции – от слабости и недомогания до солнечного удара. Начинают **закаливание солнцем у детей** раннего возраста в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны отдельных участков тела (рук, ног, постепенно увеличивая длительность солнечных ванн. Делать это надо утром или вечером, тщательно наблюдая за самочувствием малышей. Начинают с длительности солнечных ванн 4 минуты, постепенно доводя время на солнце до 30 минут. Головной убор и питье – обязательные условия **закаливания солнцем**.

**Закаливание водой**.

Вода является самым мощным фактором **закаливания**. Для **детей** дошкольного возраста в режим дня обязательно вводят мытье рук – утром, перед и после еды, после туалета и прогулки. Кроме гигиенического значения мытье рук прохладной водой выполняет **закаливающую роль**. Спустя время можно расширить режим **закаливания**водой – попеременно мыть руки до локтей, шею и лицо теплой и холодной водой. Хорошим **закаливающим** эффектом обладает полоскание горла прохладной водой после еды. По отзывам, после серии таких полосканий снижается частота **воспалительных** заболеваний носоглотки. Общее **закаливание водой у детей** рекомендуют начинать с обтирания тела влажной махровой рукавичкой. Сначала обтирают только руки, ноги и шею, постепенно увеличивая площадь обтирания, температуру воды и длительность процедуры. После обтирания нужно интенсивно растереть кожу сухим полотенцем. Только после такой подготовки можно переходить к обливаниям. Начинают обливания водой с температурой 39 градусов, через 3-4 дня ее снижают на 1-2 градуса. Летом можно обливаться на улице, в прохладное время года – в помещении. При таком виде **закаливания детей** дошкольного возраста, как обливание, также важна постепенность. Чтобы привыкнуть, начинают обливание с ног, постепенно поднимаясь выше.

Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. Место, выбранное для приема солнечных ванн, должно быть сухое. Ребенок ложится на подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова находилась в тени *(ее можно покрыть панамой)*. Продолжительность процедуры вначале 4 минуты, при этом ребенок меняет положение, подставляя солнцу спину, правый и левый бок, живот. Через каждые 2—3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела.

Постепенно длительность солнечной ванны можно довести до 25—30 минут.

Через 2—3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26—28° и устроить на полчаса отдыхать в тени.

**Прогулка** является мощным средством **закаливания организма**. Ежедневная продолжительность прогулки **детей** составляет не менее 4 – 4,5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом **детей домой**. Во время одевания на прогулку, нужно следить, чтобы дети не надевали на себя много вещей. Дети очень любят играть в различные игры . Важная роль педагога заключается в правильной организации прогулки (подборе подвижных игр с чередованием малоподвижных игр, проведении гимнастических упражнений, направленных на развитие двигательной активности, организованная трудовая деятельность на территории участка, цветнике, огороде, наблюдения за природой и окружающим миром, беседы, организация сюжетно – ролевых игр, проведение индивидуальной работы с детьми с учетом возрастных особенностей).

**После дневного сна проводить закаливающую гимнастику**. Дети в трусиках выполняют ряд упражнений, затем убирают свои кроватки. Это способствует **закаливанию организма**.

Также для профилактики плоскостопия, **закаливанию** организма дети **ходят босиком по гимнастическому коврику**, (летом по камешкам, траве, выполняют ряд упражнений, например: *«Подними карандаш»*, *«Сложи платочек»*, *«Прокати мяч»*, *«Кто больше соберет орешков для белочки»* и т. д…. При этом еще укрепляются своды и связки стоп. Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже 18 градусов. Вначале в носках (в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 мин. Ежедневно время процедуры увеличивается на 1 мин. и постепенно доводится до 15-20 мин. Смысл хождения босиком заключается в **закаливании кожи стоп**, которое происходит главным образом под воздействием низких температур пола и земли.

Эффективным средством **закаливания** является хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями. Процедура состоит в следующем. Берутся три полотенца. Первое полотенце опускается в солевой раствор *(на 1 литр воды 90 гр. соли)* и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке. Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым. Третье полотенце остается сухим. Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняет притопывание, прыжки и т. д. в течение 4-5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришел с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо. При проведении **закаливания** на солевых дорожках важно предварительно разогреть стопу.

Особо дети любят выполнять пальчиковую гимнастику, которая способствует развитию мелкой моторики рук, воздействует на весь организм в целом.

"Дорожка Здоровья" представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврики для ванной типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

Физическое **воспитание детей** дошкольного возраста направлено на укрепление их здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его **закаливание**, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе. Задачи физического **воспитания** тесно связаны с задачами умственного, нравственного, эстетического, трудового **воспитания**. Удовлетворение потребности дошкольника в движениях является важнейшим условием его жизнедеятельности и нормального развития — не только физического, но и интеллектуального.

Достаточная по объему двигательная активность благоприятно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, увеличении работоспособности, повышении произвольности в выполнении различных действий

# Консультация для воспитателей

# «Организация физкультурной работы в летний оздоровительный период»

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он **работает**, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении»

Жан Жак Руссо

**Летний период** является благоприятным для укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Пребывание детей на свежем воздухе в **летний период** укрепляет и закаливает детский **организм**, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие. Основная задача физического **воспитания** детей летом – общее **оздоровление организма**. Обеспечению физического и психического здоровья детей способствует четко спланированная система мероприятий развлекательного, познавательного и **оздоровительного характера**. Коллектив ведет целенаправленную **работу** по сохранению и укреплению здоровья **воспитанников** через реализацию сложившейся системы **физкультурно- оздоровительной работы**. Утренняя зарядка на свежем воздухе, прогулки, экскурсии, различные подвижные игры на воздухе способствуют совершенствованию двигательных навыков.

Ходьбу в **летний период** не следует давать в форме однообразных маршировок, а больше, но с осторожностью использовать прогулки с целью проверки выносливости детей, при этом контролируя постепенность увеличения расстояния и их продолжительность. Поэтому к планированию прогулок за пределы участка педагог должен подходить особенно внимательно. Независимо от того, с какой целью проводится прогулка следует использовать природное окружение для всестороннего физического **воспитания**.

Бег – прекрасное средство, развивающее **органы** дыхания и кровообращения. Поэтому очень важно проводить игры с бегом на свежем воздухе. Проводя игры с бегом на площадке дошкольного учреждения педагог должен следить, чтобы она не была пыльной. Незадолго до проведения игры можно предложить детям полить площадку.

Упражнения в равновесии – может быть ходьба по бордюру, переход через неширокую и неглубокую канаву по узкой дощечке. Когда дети станут достаточно ловкими, рекомендуется проведение игры *«Пятнышки на камнях»*. При этом если камни расположены близко друг к другу (30-35 см., то нельзя пятнать того, кто встанет не песок между ними. Если же камни расположены на таком расстоянии, когда трудно перешагнуть с одного на другой, то правила игры изменяются: дети бегают между камнями, а

спасаясь от пятнашки встают на камень. Затем игру можно усложнить: нельзя пятнать того, кто встал на камень на одной ноге.

Педагог не должен забывать о том, что природное окружение всегда необходимо использовать для упражнения в прыжках: спрыгивать с плоских камней, с пеньков, подобрав для этого камни и пни соответствующих диаметров и высоты *(не выше 50 см.)*Педагог должен проследить, чтобы место приземления было удобным: ровная почва без выбоин, камней, без выступающих на поверхность корней, что может быть причиной детского травматизма.

Для прыжков в длину, можно использовать ширину тропинок, различные канавки. После тёплого **летнего** дождя педагог может дать детям возможность побегать босиком, попрыгать через лужи, ручейки. Это всё доставляет детям радость, создаёт эмоциональный фон, без которого невозможно развитие ребёнка.

Природное окружение необходимо использовать для развития метания, особенно метания на дальность, например, еловые и сосновые шишки. Такие упражнения удобно проводить в виде соревнования *«Кто дальше кинет?»*, *«Кто больше попадёт в цель?»*.

Педагог должен стремиться на каждой прогулке упражнять детей во всех видах основных движений, используя для этого сочетания естественных условий со специальными пособиями. При этом **воспитатель** должен контролировать состояние детей предохраняя их от теплового и солнечного удара.

Лето даёт педагогу большие возможности упражнять детей в ориентировке в пространстве. В занятиях и играх надо давать лёгкую, свободную, простую**организацию** детского коллектива и при этом больше предоставлять детям самостоятельности.

Библиография

А. И. Фомина «**Физкультурные** занятия и спортивные игры в детском саду»,

Т. И. Осокина *«Физическая культура в детском саду»*,

В. Г. Фролов, Г. П. Юрко «**Физкультурные** занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста»,

Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина *«Игры и развлечения детей на свежем воздухе»*.

# Консультация для педагогов

# «Организация двигательной активности детей в летний период в режиме дня»

*«Движение – это жизнь»* - эти слова известны **практически каждому человеку**. Тот факт, что **двигательная активность полезна для организма человека**, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с дошкольного возраста приучать **детей вести активный образ жизни**. Лето благоприятная для этого пора.

В настоящее время значительно возросло количество **детей с плохим здоровьем**, появляется все больше **детей** с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных – малоподвижный образ жизни ребенка.

Физиологи считают движение врождённой, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение её особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции **организма**.

Врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение, по их определению, может выступать в роли **профилактирующего средства**. Кроме того движение широко используется и как эффективнейшее лечебное и коррекционное средство.

По мнению психологов: маленький ребёнок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Федеральными государственными требованиями к структуре основной образовательной программы определены качественные характеристики выпускника детского сада как физически развитого, «… у ребенка должны быть сформированы основные физические качества и потребность в **двигательной активности…**».

Создание здорового образа жизни для ребёнка в ДОУ является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни предполагает приобщение**детей к двигательной** культуре через целенаправленное физическое воспитание.

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по **организации режима детей**, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

Формами **организации двигательно**- оздоровительной работы в ДОУ являются:

• самостоятельная деятельность **детей**;

• подвижные игры;

• утренняя гимнастика;

• **двигательно**-оздоровительные физкультминутки;

• физические упражнения после дневного сна;

• физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;

• физкультурные прогулки *(в парк, в лес, к водоему)*;

• физкультурные досуги;

• спортивные праздники;

• Дни здоровья.

Первое место в **двигательном режиме детей** принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды **двигательной активности**: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, упражнения для **профилактики** нарушений осанки и плоскостопия и т. д.

На прогулке рекомендуется **организовывать 2-3 игры**, если в этот день не было физкультурного занятия. В дни проведения физкультурных занятий **организуется** одна подвижная игра и какое – либо физическое упражнение. В старших группах в течение месяца может быть проведено 15 – 20 игр. Каждая новая игра повторяется 4-5 раз. Не следует забывать об играх – эстафетах.

Физкультминутки применяются с целью предупреждения утомления на занятиях. Длительность ее составляет 2-3 минуты в середине занятия.

Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение **детей**, способствует **профилактике** нарушений осанки и плоскостопия. Эту гимнастику следует проводить 7 – 15 минут.

Основой **профилактики** и лечения нарушений осанки является общая тренировка **организма**. Приобретение правильной осанки – длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Нужно давать позитивные формулировки *(иди прямо, выше подбородок, носик вперед)* и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение. Лучше всего чаще играть в игры на развитие осанки.

Второе место в **двигательном режиме детей** занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения **двигательным** навыкам и развития оптимальной ДА **детей**. Рекомендуется проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю в первой половине дня *(одно на воздухе)*.

Третье место отводится самостоятельной **двигательной деятельности**, возникающей по инициативе **детей**. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных **двигательных возможностей**. Самостоятельная деятельность является важным источником **активности** и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений **детей в двигательной деятельности**. Самостоятельная **двигательная деятельность детей организуется в разное время дня**: утром до завтрака, между занятиями, после дневного сна, во время прогулок. При планировании самостоятельной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно- игровой среды (пространство, достаточное для движений, разнообразие и чередование пособий и игрушек). **Педагог** в течение дня может вносить различные физкультурные пособия и по-разному группировать их.

Необходимая **двигательная активность** способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

Система занятий, основанная на следующих принципах:

• непрерывность *(с утра до вечера)*;

• добровольность *(вызывать желание, а не принуждать)*;

• доступность упражнений;

• чередование **организованных** форм с самостоятельной **двигательной деятельностью**.

Согласно современным данным, дети **двигаются в два раза меньше**, чем это предусмотрено возрастной нормой. Явно недостаточно внимания уделяется самостоятельной **двигательной** деятельности ребёнка.

Основным видом деятельности в дошкольном возрасте, как известно, является игра. Поэтому **двигательная** среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию игры.

Повышение самостоятельной **двигательной активности детей** может рассматриваться как одно из действенных средств сохранения здоровья ребёнка, улучшения его физической подготовленности, обогащения **двигательного опыта**, увеличения творческого и познавательного потенциала.

Для **организации самостоятельной двигательной активности ребенка**, необходимо заинтересовать его. Для этого можно использовать, например:

1. Тренажёр "Поймай мяч ловушкой" Изготавливается из верхней части пластиковой бутылки. При помощи крышки к бутылке крепится леска *(длина от 40 см до 1 м)* с капсулой от "киндер-сюрприза" на конце.

Цель - забросить капсулу в лукошко. Развивает ловкость, меткость. Сложность выполнения упражнения регулируется длиной лески.

2. Тренажёр "Попади в кольцо" Деревянное кольцо *(диаметр - 40 см)* крепится в дверном проёме на расстоянии около 1, 5 м от земли. К кольцу пришивается тесьма*(около 2 м)* с мягким шариком.

Ребёнок должен попасть шариком в кольцо. Играющих может быть двое. Они располагаются по разные стороны от кольца. В этом случае задача усложняется:: играющие должны не только бросать, но и ловить.

3. "Лыжи" Изготавливаются из использованных пластиковых бутылок. Вдоль бутылки вырезается отверстие в форме стопы, край которого оклеивается тканью или бумагой.

Ребёнок, надев "лыжи", выполняет скользящие движения, имитируя движения лыжника.

4. *«Напольные шашки»*. Полотно, размером 1на 1 м, расшито квадратами двух цветов, расположенных в шахматном порядке. Роль шашек выполняют стаканчики из-под йогурта.

Дети играют в шашки лёжа на полу, что позволяет разгрузить позвоночник.

Итак, нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. Воспитание здорового ребёнка было и остаётся актуальной проблемой образования и медицины. Данная проблема в нашем детском саду решается при взаимодействии**педагогов и родителей**. Ведь здоровье ребёнка во многом зависит от обстановки, которая его окружает дома.

# Консультация для воспитателей

# «Организация детского досуга в летний период».

Уважаемые педагоги! Лето – самая любимая пора всех детей, ведь в теплую погоду можно практически целый день проводить на улице.

Одним из важнейших вопросов в работе дошкольного учреждения в **летний период является организация досуга детей**. С одной стороны, хорошая погода и возможность проводить достаточно времени на свежем воздухе во многом снимают остроту этой проблемы.

Однако привычные игры детям быстро надоедают, и если их активность не находит применения, они стремятся заполнить своё время самыми разными формами деятельности и при отсутствии руководства способны нанести ущерб как самим себе, так и окружающим.

Нам педагогам важно найти баланс между самостоятельной активностью детей и педагогически **организованным досугом**, чтобы мероприятия и праздники не становились самоцелью, а **органично** вплетались в жизнь дошкольного учреждения.

Оптимальной формой **организации детского досуга в летнее** время может быть такое мероприятие, которое не требует значительной подготовки со стороны детей, имеет развивающую и **воспитательную** функции проводится в эмоционально привлекательной форме. Кроме того, важно, чтобы это мероприятие не требовало также громоздкой подготовки со стороны педагогов.

Предлагаю Вам формы работы, которые могут соответствовать этим условиям.

Игровые часы.

Во время игрового часа дети знакомятся с различными играми *(народными и современными)*. Как показывает практика, современные малыши часто не знают таких игр, как *«Бояре»*, *«Цепи»* и т. д. У старших дошкольников интерес вызывают лото, шашки, шахматы и т. д. Разучивание этих игр с детьми и дальнейшее закрепление их в повседневной игровой деятельности значительно обогащают **детский досуг**.

При наличии в **детском** саду нескольких групп, педагоги могут распределить игры между собой, и тогда каждый педагог разучивает выбранную им игру с различными группами детей. Такой вариант значительно может упростить подготовку для игрового часа.

Музыкальные часы.

Это время самой разнообразной деятельности: дети могут разучивать новые песни, петь те, которые им хорошо знакомы, танцевать, играть в музыкальные игры.

Выставки.

**Организация** выставки достаточно трудоёмка, но вместе с тем ею можно увлечь как детей, так и их родителей, для которых посещение выставки **детских** работ тоже будет иметь огромный интерес. Выставка должна проводиться в несколько этапов.

На первом этапе выбирается её тема и определяется, какие изделия будут приниматься на выставку. Например, на выставке *«Природа и фантазия»* будут представлены поделки из природных материалов, а на выставке *«Вот оно какое лето к нам пришло!»* - рисунки.

Этап изготовления поделок для выставки. Если их окажется слишком много, необходимо отобрать лучшие.

Оформление выставки.

**Организация посещений**. Дети вместе с педагогами приходят на выставку, слушают*«экскурсию»*, которую проводит один из педагогов *(можно взять в помощники старшего дошкольника)*. Дети рассматривают работы, а заодно осваивают правила поведения на выставке.

Игры-путешествия.

Игра-путешествие представляет собой последовательное посещение различных точек на ранее приготовленном маршруте. Перед детьми ставится задача, имеющая игровой характер *(они направляются к царю Берендею, к сладкому дереву)*. На маршруте необходимо **организовать остановки**, где детям будут предлагаться различные игры и задания. Педагоги должны разделить между собой функции: часть из них сопровождает детей по маршруту, а другие находятся на своих точках и **организуют для них задания**.

Творческие площадки.

При **организации** творческих площадок на ограниченной территории *(например, на участке, в случае плохой погоды - в зале)* создаётся несколько *«мастерских»*, в каждой их которых находится взрослый, занимающийся только одним видомдеятельности: в одном месте лепят, в другом рисуют и т. д.

Мастерская представляет собой пространство, **организованное так**, чтобы можно было удобно заниматься предлагаемым видом деятельности *(стоят столы, стулья.)*Там же находятся необходимые материалы. По возможности мастерскую лучше украсить *(повесить табличку с названием, рисунки, плакаты, поделки.)*. Дети могут принять участие в любой заинтересовавшей их мастерской. Кто-то сможет попробовать себя в разных видах деятельности, а кто-то ограничиться только одним.

В **организацию** творческих площадок можно внести творческий элемент. К примеру,**организуется площадка***«Цветик-семицветик»*. Каждому ребёнку вручается кружок (серединка цветка, на котором написано его имя. Общее количество мастерских равняется семи, каждый ведущий имеет лепестки одного цвета. За участие в мастерской ребёнок получит лепесток, который прикрепит к своей *«серединке»*. Задача детей - собрать как можно больше лепестков.

**Летние праздники.**

Настоящий клад для **организатора летнего досуга** детей - народные праздники. Они выполняют функцию приобщения детей к богатствам родной культуры. Например, богатые традиции и мифологию имеет День Ивана Купалы. Совершенно необязательно, чтобы празднование имело чёткое соответствие традиционным канонам, с которыми мы не всегда знакомы и которые не всегда уместны в дошкольном учреждении. Достаточно**организовать** знакомство детей с народными культурными традициями в соответствующей их возрасту форме.

**Детские**спортивные состязания относятся к разряду подвижных соревнований. Они значительно различаются в зависимости от возраста ребенка. Ведь для таких забав очень важна ловкость, которая, собственно, и развивается в процессе подобных соревнований. Ловкость определяется способностью овладевать новыми двигательными реакциями и быстро перестраивать свои движения при необходимости в зависимости от меняющейся обстановки. Ловкость, столь необходимая в спортивных соревнованиях, развивается достаточно медленно. Говорить о спортивных соревнованиях для детей младшего возраста нет смысла, для их спортивного развития на первых порах достаточно применять простые забавы, **детские качели и велосипеды**.

**Детские** спортивные соревнования развивают ловкость, умение координировать движения, действие в ограниченном времени и пространстве *(****детской площадки****)*. Командные соревнования развивают здоровый дух соперничества, а на координацию движений и вестибулярный аппарат благотворно влияют подвесные качели.

Игры с мячом. Несмотря на простоту, игры с мячом очень полезны для детей, так как развивают практически все виды мышц. И не важно, кидает малыш мячик или ловит, он тренирует координацию движений и зрение. Можно придумать самые разнообразные игры для **летних мальчиков с мячом**, который можно как покидать, так и попинать ногой.

Особое место среди **детских** спортивных игр занимают занятия с мячом. Например, такое увлекательное соревнование, как *«****Детский волейбол****»*. Размечается площадка. Посередине натягивается веревка на высоте двух метров. Поделившиеся на две команды дети (количество не важно, лишь бы равное, становятся по разные стороны от веревки. Два первых участника выходят на линию старта, отмеченную в двух метрах от веревки. Они берут по мячу и одновременно бросают свой мяч через веревку. Задачей остальных участников команды является ловля мяча с тем, чтобы не дать ему упасть на пол. Далее подачу осуществляют вторые соревнующиеся и так далее. Выигрыш остается за той командой, на чью площадку реже падал мяч соперников. В процессе соревнования развиваются ловкость, меткость, быстрота реакции.

Еще одной, не менее любимой детьми игрой в мяч, являются *«Вышибалы»*. Здесь участники одной из команд становятся на противоположные линии очерченной площадки. А участники другой команды перемещаются в поле между этими линиями, увертываясь от мяча, брошенного соперниками с намерением попасть в соревнующиеся команды, находящейся в поле. При попадании мяча в цель, ребенок, в которого попали, покидает площадку. Но если участник в площадке поймает мяч, то он имеет право вернуть выбывшего неудачника или засчитать это очко на будущее. После того, как все участники команды в поле будут выбиты, команды меняются местами. В этой спортивной баталии также тренируются быстрота, ловкость, меткость и согласованность движений.

*«Боулинг»*. Всеми детьми любима забава, являющаяся **детским вариантом боулинга**. Для проведения этого соревнования нужны кегли и мяч. Удар по выставленным в ряд кеглям в количестве десяти осуществляется с расстояния в десять метров. У каждого участника имеется право на пять попыток. За каждую сбитую кеглю участнику записывается очко. Побеждает тот, кто сбил наибольшее количество. Здесь развивается меткость и согласованность движений, умение сообщить мячу необходимое ускорение.

И никак нельзя оставить без внимания такую **детскую** спортивное соревнование как*«Пионербол»*. Для соревнования пионербол используют волейбольную площадку. Забава командная. В состав каждой команды входит 7-9 ребят, располагающихся по обе стороны от сетки в три ряда. У тех участников, которые стоят во втором ряду, находится по мячу. По свистку судьи начинается игра, и мяч отправляется через сетку на площадку другой команды. Мячи, перелетающие сетку, ловят или подбирают и, как можно быстрее, отправляют через сетку на противоположную сторону. Если в какой-то момент на одной стороне площадки оказывается два мяча, соревнование останавливается и команда, на стороне которой нет ни одного мяча, получает очко. Очко можно заработать и в том случае, если противник проведет мяч под сеткой или отправит мяч за границы площадки.

Продолжительность спортивной баталии может быть или до 15 очков, или же по пять минут на каждый из двух **периодов**. Третий **период** проводят в случае равного счета в двух первых. Если мяч задевает сетку или попадет в нее при подаче, то подача повторяется, а очки не присуждаются никому. При выигрыше очка ряды участников на площадке меняются. В этой игре, помимо ловкости и быстроты реакции, **воспитывается командный дух**, слаженность взаимодействий между соревнующимися командами.

Также актуальны в **летнее** время народные подвижные игры с разными предметами (с мячом - *«Свечки»* (русская народная игра, *«Повелитель лунки»* (кабардинская народная игра, *«В узелок»* *(татарская народная игра)* и т. д.); игры с прыжками, на удержание равновесия, меткость и силовые игры (*«Отгадай»* (игра народов Дагестана,*«Бой петухов»* (марийская народная игра, *«Хромая лиса»* (татарская народная игра, игры с бегом (*«Змейка»* (русская народная игра, *«Липкие пеньки»* (башкирская народная игра, *«Вестовые»* (якутская народная игра, *«Колышки»* *(марийская народная игра)* и т. д.).

На природе одной из самый простых, доступных и занимательных игр для детей является бадминтон. Очень увлекательна игра с пластмассовой тарелочкой *(фрисби)*. В неё может играть любое количество человек. Например, десять игроков встают по кругу на расстоянии 4 шагов друг от друга. Дети перебрасывают тарелку друг другу в любом направлении, но не стоящему рядом.

При помощи пластмассовой тарелки также можно поиграть и в игру *«Снайпер»*: на расстоянии 8 метров от стартовой линии на землю кладут разные предметы — кубик, кеглю, коробочку и др. Дети стараются сбить их тарелкой. Каждый игрок по очереди подходит к стартовой линии и бросает 3 раза тарелку, стараясь попасть в цель. Побеждает самый меткий участник игры, выбивший три предмета за три попытки.

Можно поиграть и в такие игры, которые развивают мыслительную деятельность ребёнка, тренируют концентрацию внимания. Например, игра *«Наоборот»*. Дети становятся в круг. Водящий бросает кому-либо мяч и говорит: *«Светло»*, поймавший должен сказать слово наоборот, т. е. противоположное по смыслу. Игрок отвечает:*«Темно»* и возвращает мяч ведущему, тот продолжает игру *(широкий-узкий, горячий-холодный и т. д.)*. Можно произносить разные части речи: и существительные, и глаголы, и прилагательные. Игрок, не ответивший или замешкавшийся более, чем на 10 секунд, выходит из игры.

Игра *«Успей занять своё место»*. Дети образуют круг, а водящий рассчитывает их по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Ведущий громко называет два каких-нибудь номера. Названные номера должны поменяться местами. Задача водящего — опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места, идёт на место водящего. Номера, которые были присвоены игрокам в начале игры, не должны меняться, даже когда тот или иной из них становится временно водящим.

Рисование мелками. Намного интереснее рисовать с детьми на улице. Возьмите с собой набор цветных мелков, и смело разрисовываете асфальт. Причем рисовать можно не только человечков, картинки, но и изучать буквы, цифры и т. д. С детьми постарше можно поиграть в классики и другие аналогичные игры.

Игры с обручем и скакалкой. Улучшить физическую подготовку ребенка можно также при помощи обруча и скакалки. Так как малыши не могут использовать эти снаряды по прямому назначению, то вначале можно предложить, например, небольшой обруч в качестве руля, либо поставить обручи ребром, чтобы ребенок прополз по тоннелю.

Надувание мыльных пузырей. Такая игра будет, не только полезна, но и доставит массу удовольствия! Главное набраться терпения и научить ребенка надувать мыльные пузырьки. **Летние** игры для детей с помощью мыльных пузырей станут не только радужными, но и веселым развлеченьем в виде догонялок за пузырями. Надувая пузыри, малыши тренируют легкие. Кроме того, дуть в одну сторону не такое уж легкое задание! Дуть мыльные пузыри можно не только через палочку, но и через соломинку, и чем больше отверстие, тем больше получатся пузыри.

Самые популярные игры летом в **детском** саду связаны с водой и в воде.

Но и с минимальным количеством воды можно **организовать эстафету водоносов**. Для этой игры потребуются две табуретки, на одной из которых ставиться емкость с водой, а на другой пустой аналогичный сосуд. Задача детей перенести воду из одного сосуда в другой посредством других предметов. Воду можно носить формочками, половниками, тарелками. Побеждает та команда, которая расплещет наименьшее количество воды. Усложнить игру, развивающую точность и координацию движений, можно посредством установления конкретного способа переноски воды: в одной руке, на плоском блюдце.

Игра с камешками. Детки очень любят собирать камни. Наберите камней разного цвета и размера в ведро, высыпьте их в миску с водичкой и помойте. Когда вы помыли камешки, можно начинать с ними играть. Можно класть камни в ведро и переносить их в какое-то место, можно делать это с помощью лопатки или чашечки. Можно обложить камешками цветочную клумбу, или дерево. Можно нарисовать на земле палочкой какую-то фигуру, и по контуру выкладывать ее камнями.

Подвижная игра с дидактической направленностью. Подвижная игра с дидактической направленностью, в отличие от строго регламентированных движений, всегда связана с инициативным моментом решения двигательных и дидактических задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и умственную работоспособность, отодвигая возникновение утомления. В подвижной игре с дидактической направленностью гармонично сочетаются два начала: учебно-познавательное и игровое двигательное. В подвижной игре с дидактической направленностью дети учатся объединять движение и полученные на занятиях и в повседневной жизни разрозненные знания, факты, систематизируя их в единое целостное представление об окружающей действительности.

Уважаемые педагоги! На самом деле вариантов **летних** игр с детьми очень много, просто подключите свою фантазию, и каждый день лета будет праздником для вас и ваших детей. Такой отдых летом укрепит иммунитет и позволит набраться сил.

Желаю успехов!