



Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ДОУ

Утренняя гимнастика

Физкультурные занятия на воздухе

Подвижные игры и развлечения

Прогулки и самостоятельная двигательная деятельность

Гимнастика после сна

Закаливающие мероприятия

Прогулки не менее 4-5 часов

Игры с водой

Босохождение

Обширное умывание

Мытье ног

Воздушные и солнечные ванны

Сон при открытых окнах и без маек



ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ ЛЕТОМ

консультация для воспитателей

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Полноценное физическое развитие и здоровье 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 расписании дня.

Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной, она имеет свою специфику. Задача ДОУ состоит в том, чтобы всемерно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия **летнего времени**, добиться, чтобы ребёнок окреп, поправился, 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 организации проведения летне – оздоровительного периода: сохранение и укрепление здоровья дошкольника.

Задачи:

- Создать условия для охраны и укрепления психофизического здоровья ребенка.
- Обеспечить эмоциональное благополучие детей.
- Развивать познавательный интерес к окружающему миру.

- Воспитывать осознанное отношение к здоровому образу жизни.

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:

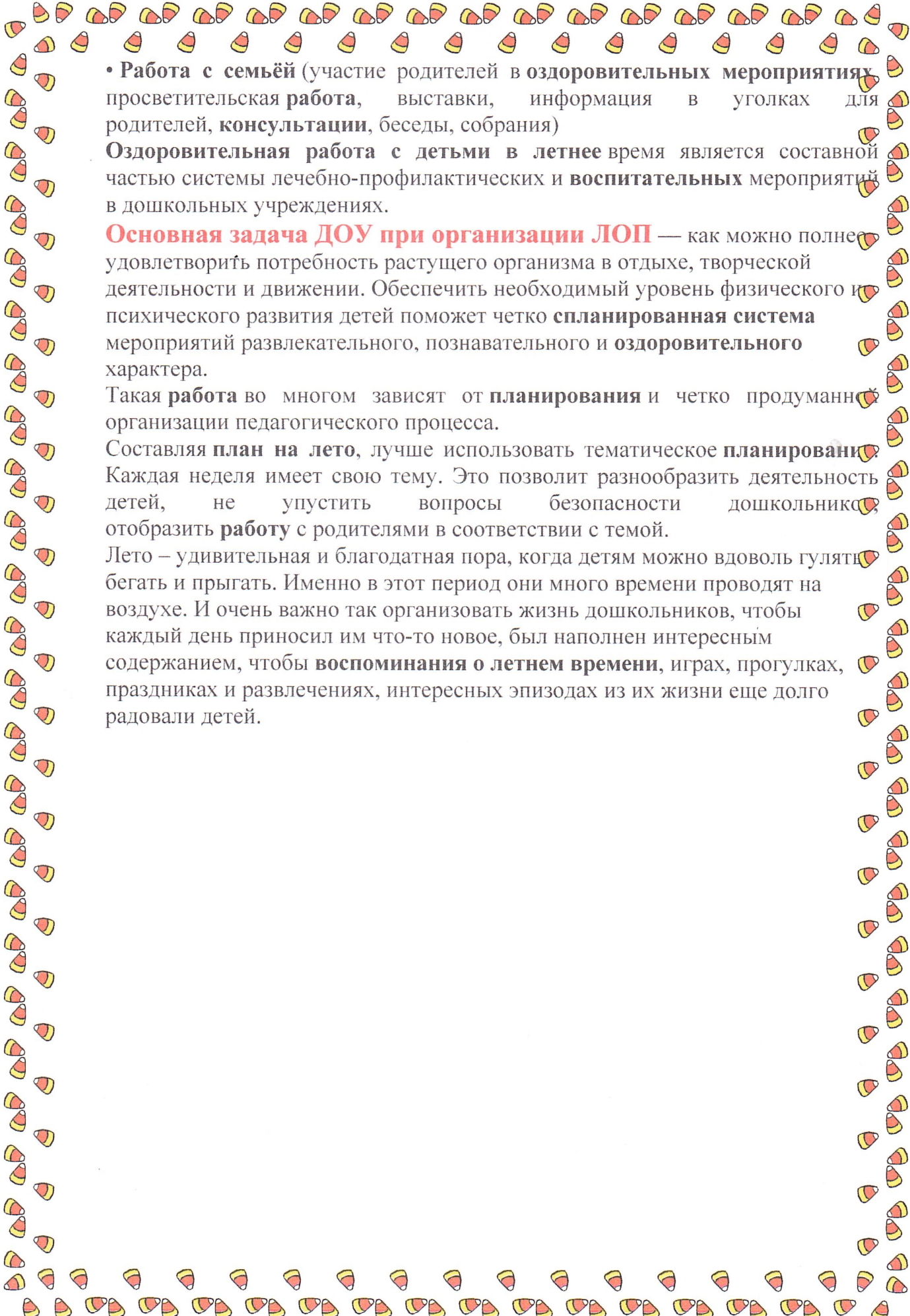
ПРИЁМ ДЕТЕЙ И УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА НА ВОЗДУХЕ; ОРГАНИЗОВАННАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА ВОЗДУХЕ(оздоровительная ходьба и бег, общеразвивающие упражнения, двигательные разминки, дыхательная гимнастика, основные движения, подвижные игры, развлечения);

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 1 и 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 полностью 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.

Такая **работа** во многом зависит 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.

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ В МБДОУ ДС ОВ № 42 В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

№	Виды закаливания	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1	Организация утреннего приёма детей на свежем воздухе	60 минут	60 минут	60 минут	60 минут	60 минут
2	Утренняя гимнастика на свежем воздухе	5 минут	5 минут	10 минут	10 минут	10 минут
3	Прогулка на свежем воздухе	270 минут	270 минут	270 минут	270 минут	270 минут
4	Воздушные ванны	10-60 минут и дольше	10-60 минут и дольше	10-60 минут и дольше	10-60 минут и дольше	10-60 минут и дольше
5	Солнечные ванны	От 5 минут	От 5 минут	От 5 минут	От 5 минут	От 5 минут
6	Ходьба и бег по песку, траве, асфальту, земле	5-45 минут	5-60 минут	5-60 минут	5-90 минут	5-90 минут
7	Обливание ног	20-30 секунд	20-30 секунд	20-30 секунд	20-30 секунд	20-30 секунд
8	Общеукрепляющий душ, обтирание	20-30 секунд	20-30 секунд	20-30 секунд	20-30 секунд	20-30 секунд
9	Сон без маечек	180 минут	180 минут	150 минут	150 минут	150 минут
10	Обширное умывание после сна	1-2 минуты	1-2 минуты	1-2 минуты	1-2 минуты	1-2 минуты
11	Хождение детей босиком по дорожке здоровья	5 минут	5 минут	от 5 минут	от 5 минут	от 5 минут
12	Полоскание рта прохладной водой	1 минута 3 раза в день	1 минута 3 раза в день	1 минута 3 раза в день	1 минута 3 раза в день	1 минута 3 раза в день
13	Игры с водой	2 раза в день	2 раза в день	2 раза в день	2 раза в день	2 раза в день