



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 134 »

**Консультация для воспитателей
« Оздоровительная работа с дошкольниками
в летний период»**

**Подготовила старший воспитатель
Истомина Ирина Геннадьевна**

Г. Приморско-Ахтарск



Цель:

Укрепление и сохранение здоровья детей посредством оздоровительных мероприятий в летний период.

Задачи:

1. Реализование системы мероприятий, направленной на оздоровления и физическое развитие детей.
2. Создание условий для игровой деятельности детей.
3. Осуществление педагогического и медицинского просвещения родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.
4. Создание условий для предупреждение детского травматизма через реализацию различных форм деятельности.
5. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей.
6. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Принципы оздоровительной работы

1. Систематическое использование физкультурно-оздоровительных и закаливающих технологий.
2. Учет индивидуальных особенностей детей.
3. Положительный эмоциональный настрой детей.
4. Доступность используемых технологий.

Специфика работы в летний период

Утренняя гимнастика как и все виды физических упражнений проводится на свежем воздухе.

Физическую культуру рекомендуется проводить в первой половине дня до 11 часов.

В физкультурную деятельность необходимо включать беговые упражнения, упражнения для профилактики нарушений осанки и стопы, упражнения на совершенствование функций внешнего дыхания.

На прогулке в дни, когда не проводятся физическая культура и музыкальные занятия, рекомендуется включать подвижные игры большой интенсивности, игры-эстафеты, спортивные игры, игры-соревнования или бег в нарастающем темпе (дозировать в зависимости от возраста).

Летом нужно уделять время для организации пеших прогулок, экскурсий. При организации прогулок необходимо соблюдать требования к одежде и обуви, и соблюдать питьевой режим.

Самостоятельная двигательная деятельность в основном реализуется во вторую половину дня. Для этого следует более широко использовать оборудование спортивных площадок и инвентаря на участках групп.

Формы оздоровительной работы

Физкультурно – оздоровительные: утренняя гимнастика на свежем воздухе;
занятия по физическому развитию;
подвижные игры;
спортивные праздники и развлечения;
различные виды гимнастики;
дневной сон с доступом свежего воздуха.

Закаливающие:

прогулки на свежем воздухе;
хождение босиком по массажным дорожкам;
умывание холодной водой;
обливание ног;
обширное обливание;
игры с водой;
солнечные, световоздушные ванны;
проветривание помещений.

Профилактические: витаминотерапия – сок, фрукты и овощи в питании детей ежедневно.

Утренняя гимнастика

Повышая жизненный тонус организма, утренняя гимнастика создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.



занятия по физическому развитию

Физическое развитие в детском саду предусматривает охрану и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие и своевременное формирование у дошкольников двигательных навыков и умений.



Подвижные игры

Подвижные игры не только оказывают влияние на эмоциональную и физическую разрядку растущего организма, но и играют воспитательную и развивающую роль в деятельности дошкольника, оказывают влияние на развитие внимания, координации, воображения и памяти детей.



Игровые упражнения

Игровые упражнения проводятся ежедневно с целью тренировки, закрепления двигательных навыков. С их помощью на прогулке успешно решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В игровых упражнениях преследуются цели прямого обучения детей основным движениям.



Различные виды гимнастики:

гимнастика пробуждения

дыхательная гимнастика

Гимнастика пробуждения обеспечивает плавный переход от сна к бодрствованию, готовит к активной деятельности, помогает поднять настроение, мышечный тонус, а также обеспечивает профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

Дыхательная гимнастика способствует развитию и укреплению грудной клетки, повышает общий жизненный тонус, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям. а также выносливость при физических нагрузках.



гимнастика для глаз

ходьба по массажным дорожкам

игры на развитие мелкой моторики

Гимнастика для глаз укрепляет глазные мышцы; предупреждает утомление глаз; снимает напряжение; является профилактикой нарушений зрения.



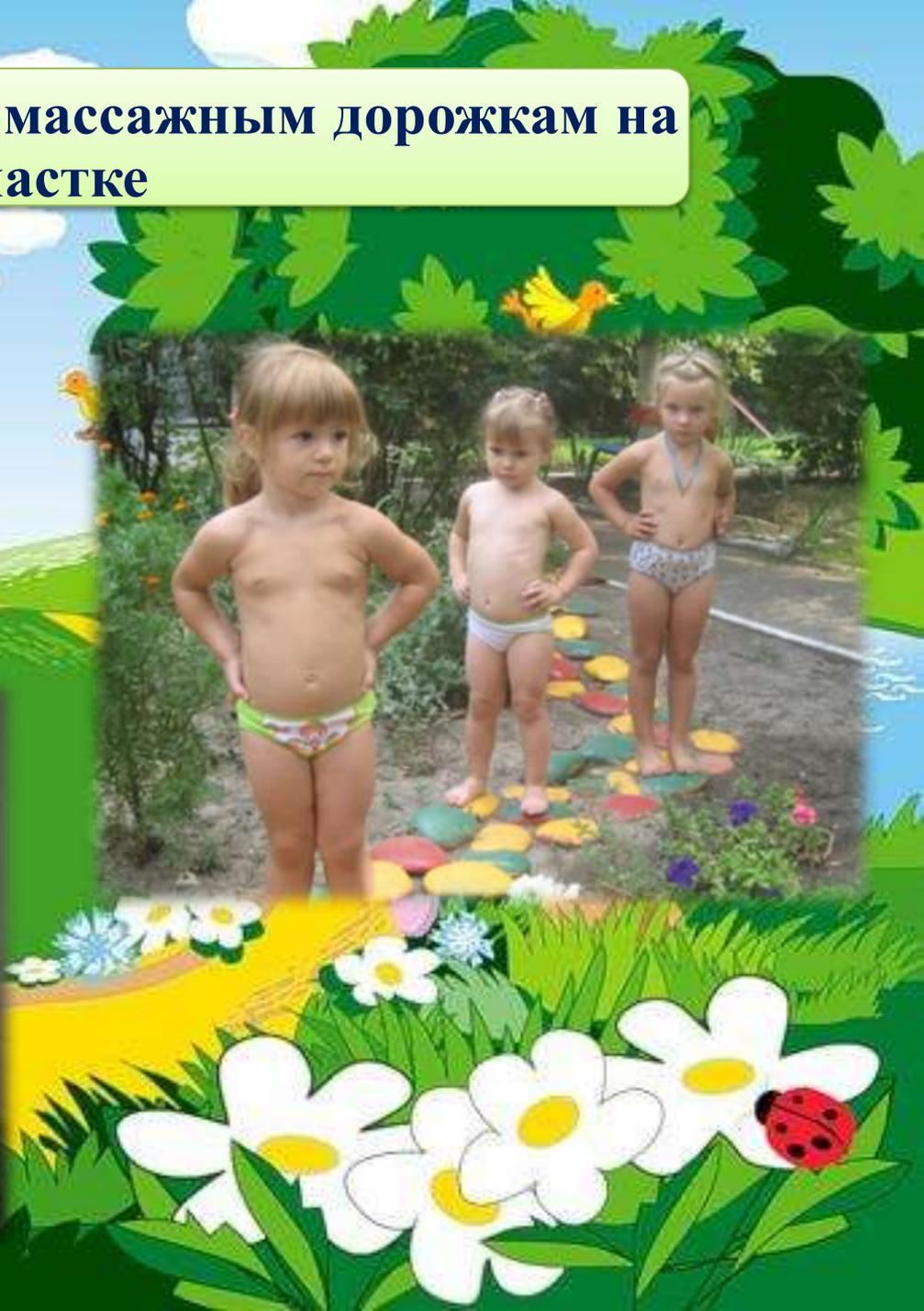
Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам, что благоприятствует психоэмоциональной устойчивости, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.



Массаж оказывает благотворное влияние не только на формирование ножек ребенка и опорно-двигательного аппарата, но и на центральную нервную систему, а через нее – на весь организм в целом.

Хождение босиком по массажным дорожкам на участке

Хождение босиком не только закаливает, но и действует благотворно на сосуды, сердце и другие органы. Эта процедура оказывает активное воздействие на точки стопы, ответственные за многие органы: почки, желудок, глаза, сердце, мозг .



Закаливание водой



Основной целью закаливания водой является оздоровление и профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Игры с водой и песком

Игры с песком имеют положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта. При взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние, развивается мелкая моторика и тактильная чувствительность, это влияет на развитие центра речи, формирование произвольного внимания и памяти;

Игры с водой – это эффективный способ само терапии. Вода обладает психотерапевтическими свойствами, способствует релаксации, расслаблению, создаёт благоприятную почву для развития эмоциональной сферы, служит средством познания окружающего мира. Игры с водой способствуют развитию координации движений в системе «глаз – рука», формированию сенсорных представлений и приёмов логического мышления. Игры с водой позволяют формировать способность к наблюдению, развивать навыки исследовательского поведения, делать простые умозаключения, суждения, сравнивать, обобщать, устанавливать закономерности.

Игры с воздухом

Игры с воздухом позволяют расширять функциональные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют органы дыхания, позволяют научить дышать при быстрой ходьбе и беге.



Воздушные ванны

Воздушные ванны применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению поверхности тела с воздухом. Воздушные ванны способствуют улучшению работы терморегуляции (теплообразования и теплоотдачи), повышению тонуса мышц и выносливости сердечно - сосудистой системы, увеличению содержания гемоглобина и эритроцитов в крови и многим другим благоприятным сдвигам в организме.



ВИТАМИНОТЕРАПИЯ

Витаминотерапия — это применение различного рода витаминов с целью профилактики и лечения некоторых заболеваний, а также для восполнения в организме недостатка в них.



Возможности летнего периода для оздоровления детей велики, поэтому важно интересно и эффективно организовать каждый день жизни дошкольников в детском саду.



Список используемой литературы:

- 1. Воротилкина И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: методическое пособие. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.**
- 2. Куркина И. Здоровье - стиль жизни. Современные оздоровительные технологии в детских садах. – СПб. : Образовательные проекты. М. : НИИ школьные технологии. – 2008.**
- 3. Матвеев С.В., Черпаченко С. А., Парамонова Г. Н. Оздоровление детей в детских дошкольных учреждениях средствами физического воспитания: Метод, рекомендации. СПб. : Изд-во ГТТМА, 2000.**
- 4. Храмова И. И., Пахомова О. В. К вопросу о воспитании у дошкольников потребности в здоровом образе жизни // Современные образовательные направления в физической культуре: Сб. науч. тр. СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000.**

Интернет- источники:

- 1. <http://doshvozzrast.ru/ozdorov/ozdorovlenie31.htm>**
- 2. [50ds.ru>sport/5477...zakalivaniya-v-usloviyakh...](http://50ds.ru/sport/5477...zakalivaniya-v-usloviyakh...)**
- 3. rusarticles.com>...zakalivanie...detej-v-detskom-sadu...**
- 4. <http://womanadvice.ru/zakalivanie-detey-v-detskom-sadu#ixzz34Q7PcoBG>**