

## **Организация здорового образа жизни в летний период.**

Летнюю работу с детьми в учреждении дошкольного образования принято называть оздоровительной. Этим определяется основная ее цель: создание благоприятных условий и максимальное использование летнего времени для укрепления здоровья воспитанников и закаливания детского организма.

### **В ходе летнего оздоровления решаются следующие задачи:**

1. Обеспечение оптимальных условий для пребывания на свежем воздухе, активной двигательной деятельности детей.
2. Активизация работы по художественно-эстетическому воспитанию, развитию музыкальных способностей в процессе досуговой деятельности.
3. Совершенствование культурно-гигиенических навыков детей, воспитание этического отношения к природе, трудолюбия
4. Формирование эмоционального восприятия детей через организацию экологического воспитания в процессе наблюдений за природными явлениями, объектами живой и неживой природы
5. Создание предметно-развивающей, оздоровительной среды в учреждении дошкольного учреждения, на участке и за его пределами, уделив особое внимание обеспечению безопасных условий пребывания детей.

Коллективу учреждения дошкольного образования важно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиваться, чтобы каждый ребенок закалился.

### **Организация физкультурно - оздоровительной работы**

Летнее время является благоприятным периодом для укрепления здоровья детей. Длительное пребывание на свежем воздухе, имеет укрепляющее и оздоравливающее значение. Благоприятны и условия питания (в меню включаются в большом количестве свежие овощи, фрукты); и условия систематического и разнообразного использования воды для закрепления навыков культуры гигиены; и проведения закаливающих процедур (воздушных, водных, солнечных). Следовательно, летнее время педагогическим и медицинским коллективам максимально используется для укрепления здоровья и закаливания организма.

### **Воспитание культурно - гигиенических навыков.**

Для успешного воспитания навыков культуры гигиены у детей (особенно в летнее время) педагогам и родителям необходимо напомнить эти правила и особенности их формирования в разных возрастных группах. Важно добиваться, чтобы выполнение правил личной гигиены было постоянным и естественным делом каждого ребенка.

В младшем возрасте необходимо использовать дидактические игры, соответствующего содержания, песенки - потешки, стихотворения, рассказы, сказки, картинки. Кроме этого необходимо иметь игровые гигиенические наборы (расческу, полотенце, мыло, салфетку, зубную щетку, пасту, носовой платок, стаканчик и др.). В старшем возрасте необходимо давать разнообразную информацию о личной и общественной гигиене: Как надо беречь свое здоровье и тело летом? Как предупредить простуду? Как оказать помощь себе и другим детям (при ушибе, ссадине, укусе осы, пчелы)? Зачем надо каждый день много гулять и заниматься физической культурой? Как надо себя вести у воды, в лесу? Педагогам рекомендуется использовать приемы, стимулирующие ребенка к действию: создавать проблемные ситуации, упражнять в выполнении разных практических действий, экспериментировать. Однако надо помнить, что наиболее действенным средством воспитания культуры гигиены для детей дошкольного возраста является образец взрослого.

Вся информация дается детям в повседневной жизни, а закрепляется на занятиях по физической культуре, ознакомлению с окружающим, экологическому образованию, трудовому воспитанию, игровой деятельности. В содержание целесообразно включать краткую беседу, обыгрывание ситуации, прослушивание и заучивание песен и сценок, отработку технику выполнения движений и упражнений. Следует помнить, что успех дела будет зависеть не столько от специально организованных занятий (их количество минимальное) сколько от умело использованных возникающих педагогических ситуаций, в которых дети могут наблюдать, сравнивать, а самое важное действовать. Необходимо помнить - задача педагога не только дать детям знания, а главное воспитать у них желание и сформировать навык быть аккуратным и здоровым.

### **Закаливание**

С целью тренировки защитных сил организма и повышения его устойчивости к неблагоприятным природным условиям в летнее время следует уделить особое внимание организации и проведению закаливающих процедур. Лето – самое благоприятное время для проведения закаливания. В каждой возрастной группе следует разработать свою систему закаливания.

Начинать проведение любой процедуры можно только со здоровыми детьми. Все рекомендации педагогам и родителям обязан дать медицинский персонал.

Максимальное пребывание детей на свежем воздухе – это процедура укрепляет органы дыхания, усиливает кровообращение, повышает аппетит, положительно влияет на работоспособность детей. Одежда детей должна быть легкой, не стеснять их движения, одновременно защищать от ветра и солнечных лучей, на голове должна быть панамы или легкая кепка.

Во время прогулки в летнее время рекомендуется принимать воздушные ванны при температуре воздуха не ниже 20 градусов. Продолжительность первых процедур не более 10-15 минут, постепенно она увеличивается до 30 минут. В безветренные дни некоторые дети (показатели определяет врач) старшего возраста могут весь день проводить на воздухе в трусах, одеваясь лишь при изменении погодных условий. Воздушные ванны рекомендуется проводить, сочетая с режимными моментами, которые проводятся в движении (утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультурные занятия и т. д.).

Солнечные ванны действуют сильнее, чем воздушные, поэтому использовать их надо с большой осторожностью (после консультации с врачом). Продолжительность их должна быть различной в зависимости от возраста и особенностей здоровья ребенка. Принимать ванны нужно один раз в день, через 1 – 1,5 часа после еды, лежа или в движении. Лучшим временем для приема солнечных ванн считается 11 – 11.30. часов. Солнечные ванны хорошо сочетать с воздушными.

Босохождение является эффективным средством закаливания, а также средством формирования свода стопы. В летнее время ходьба босиком проводится по хорошо очищенному грунту, траве, гравию, песку. Эту процедуру нужно начинать проводить в жаркие дни. Первые процедуры 2-3 минуты, постепенно время увеличивается до 10-12 минут. Для детей 5-7 лет хорошо проводить босиком утреннюю гимнастику.

### **Закаливание водой.**

Наибольший оздоровительный эффект создается при использовании водных процедур в повседневной жизни, при формировании навыков личной гигиены: умывание холодной водой после сна, мытье рук после туалета; прогулки; перед едой; полоскание рта и горла после каждого приема пищи (кипяченой водой комнатной температуры). Специальные закаливающие процедуры водой назначаются для каждой группы медицинскими работниками. Это могут быть: местное влажное обтирание, обливание, хождение по влажной ткани, уложенной на массажный коврик, купание в летнем бассейне. Купание в открытых водоемах и обливание детей, как закаливающие процедуры следует рекомендовать проводить родителям. Методика проведения специальных водных процедур дается медицинскими работниками.

### **Двигательный режим.**

Летом условия особенно благоприятные для работы по развитию движений. Вопросы правильного руководства и выбор наиболее педагогически обоснованных форм - вот вопросы, которые должны занимать воспитателя и воспитателя по физической культуре. Основными средствами воспитания и развития движений у дошкольников летом должны стать: подвижная игра, игровые упражнения, игры - забавы, физкультурные упражнения, спортивные игры, «школа мяча», «школа скакалки», игры- эстафеты, спортивные развлечения, Педагогам следует отдать предпочтение тем играм, которые являются занимательными, способными своим содержанием увлечь ребенка, а не надуманными игровыми движениями. Один раз в неделю возможно проведение тематического развлечения, например, «День цветов», «Праздник мяча», «Праздник скакалки», «Встреча со сказкой», «День добрых дел» и др., Надо, чтобы ребенок, играя, совершал полезные для него разнообразные движения. При выборе игр, упражнений и других двигательных форм следует учитывать не только возраст, но и индивидуальные особенности, и физические силы отдельных детей, степень организованности и дисциплинированности группы, уровень двигательных умений. Детям легко возбудимым давать более спокойные игры, вялым наоборот. Во время двигательных действий следует следить, чтобы дети не доходили до чрезмерного возбуждения, легкая усталость в двигательных мероприятиях неизбежна.

Гимнастическим упражнениям для отдельных групп мышц должно быть отведено скромное место. Они являются уместными в тех случаях, когда у ребенка нет автоматизированного навыка, наблюдается вялость отдельных мышечных групп. Проведение упражнений следует организовывать индивидуально или небольшими подгруппами, педагогам следует воздерживаться от частых замечаний детям.

### **Организация летних прогулок**

#### **Организация наблюдений за неживой природой.**

Наблюдения за изменениями погоды. Старшие дошкольники продолжают обогащать и закреплять свой «погодный» словарь. Надо стремиться к тому, чтобы они точно описывали погоду, активнее используя в своей речи эпитеты, образные выражения.

Летний словарь: жарко - жара - жарища - жаркий день - жарко печет солнце - жарко, как в печке.

Летний дождик - чем он отличается от дождя весеннего, осеннего? Почему иногда летний дождик называется грибным?

Летнее небо: какого оно цвета? Иногда оно ярко-голубое, а иногда эта голубизна кажется поблекшей, выцветшей. Отчего? Может, от яркого и жаркого летнего солнца выцвело небо, как выцветает ткань?

Облака: детям всегда интересно пофантазировать о форме облаков, найти ей аналоги в мире животных или растений. Нужно поощрять интересные детские высказывания и образные выражения, которые они применяют в своей речи.

И опять же логично задаться вопросом: а почему летом так жарко, а зимой наоборот холодно? Этот вопрос будет перекликаться с наблюдениями за продолжительностью дня летом.

#### **Наблюдения за продолжительностью дня летом.**

А почему, в самом деле, летом так поздно темнеет. Мы уже ложимся спать, а за окном не так уж и темно? А почему зимой, когда мы еще только идем из садика, уже темнота на улице и горят все фонари? Старшим дошкольникам уже

вполне можно объяснить, что и жаркая погода, и долгий день летом связаны с тем, что сейчас наша планета получает больше солнечного света и тепла.

### **Наблюдения за дождем.**

Старшим дошкольникам уже можно объяснить: почему идет дождь? Как получаются тучи? А отчего гремит гром и сверкает молния? Отвечая на вопросы, можно ненавязчиво обучить детей правилам безопасного поведения во время грозы.

### **Наблюдения за землей, за почвой**

Почва растениям - деревьям, кустарникам, травам и цветам - необходима, потому что именно из нее все они получают свою пищу - влагу и питательные вещества. А что произойдет с почвой, если будет очень жарко и сухо? Как это повлияет на растения? Какой становится почва, когда идет дождь или мы поливаем ее из лейки? Зачем нужно рыхлить почву? Кто, кроме человека, рыхлит ее?

### **Организация наблюдений за живой природой**

#### **Наблюдения за растениями.**

Мы вспоминаем с ребятами, что огромное царство растений делится на три государства: государство деревьев, государство кустарников, государство трав и цветов. На участке или во время экскурсии в парк или лес можно прекрасно рассмотреть отличительные признаки представителей каждого государства, вспомнить названия некоторых растений.

Дети узнают или повторяют, что условия, необходимые для роста растений - это солнечный свет, вода, тепло. Можно провести опыты, иллюстрирующие это положение.

Весной дети имели возможность наблюдать за тем, как оживает и просыпается растение после зимнего сна, как распускаются почки, появляются первая трава и цветы. Теперь они видят, как цветут растения, и после цветения образуются их плоды и семена. Дети могут сами убедиться, насколько разнообразны семена у различных растений.

Целесообразно поиграть с детьми в игру «Почему они так называются?». Это позволит им легче ориентироваться в мире растений, разовьет речь и обогатит ее образными выражениями.

#### **Наблюдения за птицами.**

Наблюдения за повадками различных птиц даст многое пытливому уму ребенка.

Есть такая примета: если ласточки летают низко - значит, будет дождю. А почему? Оказывается, есть простое объяснение. Перед дождем воздух насыщается влагой, становится тяжелым. Насекомые - основная пища ласточек - опускаются ниже, к земле. Вот и приходится ласточкам добывать себе пропитание, опускаясь к земле вместе с насекомыми.

Интересно также посмотреть, как птицы выкармливают своих птенцов. Самых птенчиков дети, конечно, не увидят - ведь гнезда расположены достаточно высоко. Но зато они смогут понаблюдать за постоянно снующими около гнезда взрослыми птицами, которые приносят корм своим птенцам.

#### **Наблюдения за насекомыми.**

Детям интересно будет наблюдать, как бабочки сосут нектар из цветов своим длинным хоботком, словно через соломинку. У бабочек очень красивый узор на крылышках - один из самых красивых, среди созданных природой. Но хватать бабочек за крылышки нельзя, так как они покрыты нежной пылью, которую легко стереть, а ведь бабочка после этого не сможет летать.

Можно объяснить детям, что бабочки откладывают яйца, из этих яиц потом вылупляются гусеницы, которые поедают листья растений. Позже гусеницы опутывают себя нитью, выделяемой из брюшка, и превращаются в куколок, а уже из куколок вновь появляются бабочки.

Наблюдая за жуками, помогите детям установить общее в их строении: 6 лапок и 4 крыла.

### **Организация летних опытов.**

#### **Опыты с водой.**

Интересны детям опыты с растворением красок в воде. Они видят, что чем больше краски добавляется в воду, тем интенсивнее становится ее цвет. А добавление к уже имеющемуся раствору краски другого цвета дает неожиданные оттенки, которым дети будут с удовольствием придумывать названия.

Экспериментируя с водой, дети убеждаются в том, что вода не имеет собственной формы, а приобретает форму того сосуда, в который налита.

Старшие дошкольники могут экспериментировать с мерной чашечкой, сравнивая объем разных сосудов. Это станет для одних хорошим закреплением темы «Измерения с помощью условной мерки», а для других — пропедевтикой подобных измерений.

## **Опыты с песком.**

Одно из основных свойств сухого песка - сыпучесть. Он тоже не имеет своей собственной формы: форма изменяется с каждым новым сосудом, в который его помещают. А что будет, если песок намочить? Тогда он перестанет быть сыпучим. Из влажного песка можно лепить куличики, создавать разные фигурки с помощью песочных формочек.

Чтобы дать детской деятельности правильное направление, педагоги обогащают их опыт различными знаниями, впечатлениями, умениями. Для этого используются известные методы (наблюдение, экскурсии, чтение художественных произведений, беседы об увиденном, рассматривание иллюстраций, просмотр диафильмов, диапозитивов и др.), что дает возможность познакомить ребят с различными видами архитектуры, особенностями сооружений, обогатить их представление о разных видах транспорта, о людях разных профессий и т. д.

Организуя работу, педагоги часто сами включаются в строительство; объясняют, показывают приемы работы с материалом, помогают детям развивать сюжеты игр. Развитию интереса к строительству способствует привлечение детей к изготовлению различных поделок для обыгрывания построек.

Воспитатели дошкольного образования стремятся применять в работе такие приемы, которые способствуют развитию у ребят изобретательности, стремления к творческому поиску. Например, «Что нужно сделать, чтобы зайка поместился в твоём домике?», - спрашивают малыша. «Догадайтесь, как из горки сделать мост?» - вопрос к детям средней группы. «Придумайте, как с помощью шланга провести водопровод, чтобы налить воды в этот бассейн. Что нужно сделать, чтобы укрепить эти части построек?» (воткнуть между ними палочки-стержни) вопросы к ребятам старшего дошкольного возраста.

В процессе строительства педагоги стремятся целенаправленно формировать у ребят навыки общения. В группах младшего дошкольного возраста детей продолжают учить действиям с песком, умению выражать свои мысли и желания, что способствует развитию навыков общения: «Пригласи поиграть! Поблагодари за помощь!» Воспитатели стимулируют желание малышей участвовать в совместных играх, дают возможность ощущать радость от совместных действий (пример: «Ходят друг к другу в гости с куклами, угощают их "пряниками", "пирожными" из песка»).

В группах младшего дошкольного возраста педагоги развивают не только навыки индивидуальной самостоятельности, но взаимопомощи и взаимообучения: «Научи Наташу строить дорогу!» Формируют у малышей устойчивые мотивы к активной совместной деятельности (пример: сюжетно-ролевая игра «Кондитерский магазин»).

Осуществляя обучение детей, педагоги все больше опираются на их опыт, знания, умения, стремятся развивать у ребят сообразительность, смекалку, творчество. Таким образом, действуя, экспериментируя с песком и водой, дошкольники чувственным путем, познают их качества, а воспитатели расширяют понятия детей, их опыт, формируют умения, воспитывают.

Материал подготовила Дятлова Ю.В., старший воспитатель.