

«ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД»

Лето – благоприятная пора для сохранения и укрепления здоровья детей, создания условий для их полноценного, всестороннего, психического и **физического развития**. Растущий и развивающийся организм ребенка очень чувствителен к воздействию различных факторов окружающей среды. Грамотная организация **летней оздоровительной** работы в дошкольном учреждении, охватывающей всех участников образовательного процесса, предоставляет широкие возможности для укрепления **физического** и психического здоровья воспитанников, развития у них познавательного интереса, а также повышения компетентности родителей в области организации **летнего отдыха детей**.

Лето – особый **период** в жизни каждого ребёнка. От окружающим его взрослых зависит то, как он проведет это время с пользой для здоровья, развития эмоциональных и познавательных процессов.

Лето – это маленькая жизнь.

Именно в этот **период** годы дети получают максимум впечатлений, удовольствия и радости от общения со сверстниками и новых открытий. Вместе с тем чем больше времени проводят дошкольниками на улице, тем больше внимания взрослые должны уделять организации деятельности детей в **летний период**. Грамотное решение этих вопросов позволит избежать неприятностей и обеспечить эмоционально насыщенную жизнь всем участникам образовательного процесса.

Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть **оздоровительной**, она имеет свою специфику. Важно всемерно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия **летнего времени и добиться**, чтобы ребёнок окреп, поправился и закалился, научился понимать и полюбить удивительный, прекрасный мир растений и животных. Летом природа представляет большие возможности для развития познавательных способностей дошкольников.

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 продолжается систематическая и планомерная работа по разделам программ. Все виды деятельности переносятся на воздух. Каждому виду отводится место и время в расписании дня.

Приоритетными направлениями дошкольного учреждения в **летний оздоровительный период** являются:

- **физкультурно-оздоровительная работа;**
- экологическое воспитание;
- игровая, музыкальная, театрализованная, изобразительная деятельность детей.

Успех **летней работы определяется**, прежде всего, тем, насколько своевременно подготовился к ней коллектив детского сада.

Главное - вооружить знаниями **педагогов**. Для этого в методическом кабинете подбирается необходимая литература по определённым вопросам, можно предложить каждому воспитателю самостоятельно проработать одну из близких им тем, а затем провести обмен опытом, знаниями и увлечениями.

Цели и задачи работы в **летний оздоровительный период**.

Цель:

Сохранение и укрепление **физического** и психического здоровья детей с учётом их индивидуальных особенностей.

Задачи:

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.

2. Реализовать систему мероприятий, направленных на развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности.

3. Проводить просвещения родителей по **педагогическим, воспитательным, оздоровительным вопросам детей в летний период**.

4. Повышение компетентности **педагогов** в вопросах организации **летней оздоровительной работы, мотивация педагогов** на улучшение качества организации **летнего отдыха дошкольников**.

Задачи работы с детьми по образовательной области «**Физическое развитие**»:

1. Укреплять здоровье детей путем повышения адаптационных возможностей организма, развивать двигательные и психические способности, способствовать формированию положительного эмоционального состояния.

2. Всесторонне совершенствовать **физические функции организма**.

3. Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания.

4. Формировать интерес и потребность в занятиях **физическими упражнениями**.

5. Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребенка.

6. Способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма.

Организация **физкультурно-оздоровительной работы с детьми:**

- утренняя гимнастика;
- прогулка;
- двигательная активность;
- полоскание полости рта после еды;
- сон без маек;
- проветривание помещения;
- гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- хождение по ребристой дорожке;
- занятия, прогулки, походы;
- совместные досуги с родителями;
- спортивные праздники и развлечения;
- неделя здоровья;
- соревнования;

Утренняя гимнастика. Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия. Традиционная гимнастика включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным включением дыхательных упражнений; упражнения с предметами и без предметов; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения с использованием крупных модулей, снарядов, простейших тренажеров. Коррекционная гимнастика включает в себя комплексы специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей.

Подвижные игры. Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от **педагогических задач**, подготовленности, индивидуальных особенностей детей. Виды игр:

- сюжетные (*использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа*);
- бессюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания;
- народные;
- с элементами спорта (*бадминтон, футбол, баскетбол*).

Подвижные игры проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность игр для всех возрастных групп 10—20 минут.

Двигательные разминки. Их выбор зависит от интенсивности и вида предыдущей деятельности. Варианты:

- упражнения на развитие мелкой моторики;
- ритмические движения;
- упражнения на внимание и координацию движений;
- упражнения в равновесии;
- упражнения для активизации работы глазных яблок.
- упражнения в равновесии;
- упражнения для активизации работы глазных мышц;
- гимнастика расслабления;
- *корректирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей);*
- упражнения на формирование правильной осанки;
- упражнения на формирование свода стопы.

Элементы видов спорта, спортивные упражнения. Способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей. Виды спортивных упражнений:

- катание на самокатах;
- езда на велосипеде;
- катание на роликовых коньках;
- футбол;
- баскетбол;
- бадминтон.

Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю. Проводятся на воздухе, на игровой или спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность: младшая группа – 10 минут
старшая группа — 12 минут;
подготовительная группа — 15 минут.

Гимнастика пробуждения. Гимнастика после дневного сна. Гимнастика сюжетно-игрового характера.

Разминка после сна проводится с использованием различных упражнений:

- с предметами и без предметов;
- на формирование правильной осанки;
- на формирование свода стопы;
- имитационного характера;
- сюжетные или игровые;
- с простейшими тренажерами (*гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер*);
- на развитие мелкой моторики;
- на координацию движений;
- в равновесии
- на развитие мелкой моторики;
- на координацию движений;
- в равновесии.

Место проведения – спальня. Гимнастика пробуждения для всех возрастных групп продолжительностью— 3—5 минут. Гимнастика после дневного сна для всех возрастных групп — 7—10 минут.

Индивидуальная работа в режиме дня. Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению **физического** развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки. Проводится в спортивном зале. Время устанавливается индивидуально.

Закаливающие мероприятия. Система мероприятий с учетом состояния здоровья, **физического развития, индивидуальных особенностей детей:**

элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, обтирание, обливание до пояса);

- закаливающие мероприятия в сочетании с **физическими упражнениями** (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с **физическими упражнениями**);
- специальные водные, солнечные процедуры, которые назначаются врачом.

Система закаливающих мероприятий.

- Воздушно- температурный режим: от +18 до + 20° С, Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей.

- Одностороннее проветривание: В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 °С.

- Сквозное проветривание (*в отсутствие детей*): В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С.

- Утром перед приходом детей. Прием детей на воздухе: К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.

- Перед возвращением детей с дневной прогулки: К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.

- Во время дневного сна, вечерней прогулки: В теплое время года проводится в течение всего **периода** отсутствия детей в помещении. Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры.

- Утренняя гимнастика: В летний период на улице.

- **Физическая культура:** Проводится ежедневно на свежем воздухе, одежда облегченная. Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям.

- Ходение босиком: Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до + 22 °С.

- Водные процедуры.

Желаю всем здоровья и приятного летнего отдыха!