

МДОУ «Детский сад №1 «Звездочка» комбинированного вида»  
города Шиханы Саратовской области

Заверяю  
Заведующий МДОУ «Детский сад  
№1 «Звездочка»  
комбинированного вида»  
Драчева С.С.



Консультация для педагогов

**«Физкультурно-оздоровительная  
работа с детьми дошкольного возраста  
в летний период»**

Инструктор по физической культуре: Яковлева С.Б.

Шиханы  
Август 2021

## **Консультация для педагогов «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста в летний период»**

Уважаемые коллеги! 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, поэтому летний период наиболее оптимален и благоприятен для проведения физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками.

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

**Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной**, она имеет свою специфику. Важно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия **летнего времени и добиться**, чтобы ребёнок окреп, поправился и закалился.

Воспитание здорового ребёнка – приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной **педагогике**, особенно в современных условиях. Проблема воспитания счастливой личности напрямую связана со здоровьем этой личности. Как помочь подрастающему ребёнку реализовать своё право на здоровье и счастливую жизнь? Одним из путей решения этой проблемы является **организация работы** по воспитанию дошкольников в **летний период года**. **Летний** отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление **организма**, сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций. В **летний период**, больше возможности для закаливания, совершенствования защитных реакций ребенка, широко используются солнечно-воздушные ванны и водные закаливающие процедуры.

Лето заканчивается и пора подвести итоги о проделанной работе!

Усилия педагогического коллектива в этот период были направлены на реализацию следующих задач:

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

2. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие, нравственное воспитание, развитие любознательности и познавательной активности, формирование культурно – гигиенических и трудовых навыков; на создание условий, способствующих оздоровлению организма.

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.

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

- утренняя гимнастика;
- прогулка;
- двигательная активности ;
- полоскание полости рта после еды;
- сон без маек, при открытых форточках (*в теплое время*);
- проветривание помещений;
- гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- хождение по ребристой дорожке;
- НОД, прогулки;
- спортивные праздники и развлечения;
- неделя здоровья;
- соревнования;

### **Формы оздоровительных мероприятий в летний период.**

**1. Организованная** образовательная деятельность это основная форма **организованного** систематического обучения детей физическим

упражнениям. **Организация** НОД должна исключать возможность перегрузки детей, не допускать их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур **организма**, в частности костно-мышечной и сердечно - сосудистой как наиболее нагружаемых при физических упражнениях. Упражнения подбираются в зависимости от задач непосредственной образовательной деятельности, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования. Планируются **организованные** формы образовательной деятельности с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, праздники, развлечения в часы наименьшей инсоляции (*до наступления жары или после ее спада*).

Продолжительность **организованной образовательной деятельности**:

Младшая группа – 15 минут

Средняя группа – 20 минут

Старшая группа. — 25 минут

Подготовительная группа — 30 минут

**2. 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.

**3. 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*);

- несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания;

- дворовые;

- 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.

**4. Двигательные разминки** (*физкультминутки, динамические паузы*). 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;
- упражнения на формирование правильной осанки;
- упражнения на формирование свода стопы. Проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции.

Продолжительность:

старшая группа — 10 минут;

подготовительная группа— 12 минут.

**5. 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;
- футбол;
- баскетбол;
- бадминтон.

**6. 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;
- на развитие мелкой моторики;

- на координацию движений;
- в равновесии;
- на развитие мелкой моторики;
- на координацию движений;
- в равновесии.

**7. 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.

**8. Закаливающие мероприятия.** Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей: элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, обтирание, обливание до пояса);

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

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.

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

Водные процедуры:

Гигиенические процедуры:

Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры.

Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры.

**В летний период - мытье ног.**

### **Организация детской деятельности**

Все виды деятельности переносятся на воздух. Каждому виду отводится место и время в распорядке дня. Непосредственная образовательная деятельность с детьми в **летний период**? Не будет ли это препятствовать полноценному их отдыху? Надо иметь в виду, что **организовать летний** отдых детей не значит предоставить им полную свободу в выборе, их необходимо объединять их для коллективной игровой деятельности. **Неправильно организованная детская деятельность**, приводит к усталости, и к излишнему возбуждению.

Были созданы условия для всестороннего развития детей:

- Переход на режим дня в соответствии с теплым периодом года: Прием детей на участках **детского сада**, прогулка – 4-5 часов, сон – 3 часа, образовательная деятельность на свежем воздухе.

- **Организация водно-питьевого режима**: Наличие чайника, охлажденной кипяченой воды, одноразовых стаканчиков.

- **Организация закаливающих процедур**: наличие индивидуальных полотенец для рук и ног; индивидуальных стаканчиков для полоскания зева и горла.

- **Организация безопасных условий пребывания детей в дошкольных отделениях**: Наличие аптечки первой помощи, исправного оборудования на прогулочных площадках.

- Формирование основ безопасного поведения и привычки к здоровому образу жизни: наличие дидактического материала для: **работы по ОБЖ**, обучения детей правилам дорожного движения, **работы по ЗОЖ**.

- **Организация оптимального двигательного режима**: Наличие физкультурного оборудования, проведение коррекционной и профилактической **работы** (*коррекция осанки, плоскостопия и др.*)

- **Организация образовательной деятельности по физической культуре, спортивных праздников и развлечений** ( *«Мы – спортивные ребята», «Спортивные задоринки», «Карлсон в гостях у ребят», «Магазин игрушек» и др.*.. Условия для познавательного развития

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

**Организация двигательного режима**

- Прием и утренняя гимнастика на воздухе: Все возрастные группы.-  
Дыхательная гимнастика: Все возрастные группы (*ежедневно*).
- **Оздоровительная ходьба по детскому саду на развитие дыхания**: Все возрастные группы (*еженедельно*).
- Дозированный бег для развития выносливости: Все возрастные группы (*ежедневно в конце прогулки по индивидуальным показателям*).
- Развитие основных движений (*игры с мячом, прыжки, упражнения в равновесии и т. д.*): Все возрастные группы (*ежедневно на прогулках, подгруппами и индивидуально*).
- Подвижные игры на прогулке: Все возрастные группы (*ежедневно*).
- Физкультурные досуги и развлечения: Все возрастные группы (*еженедельно*). Закаливающие мероприятия
- Воздушные ванны: Все возрастные группы (*ежедневно в теплую погоду*).
- Прогулки: Все возрастные группы (*ежедневно*).
- Ходение босиком по песку и траве: Все возрастные группы (*ежедневно в теплую погоду*).
- Обширное умывание: Все возрастные группы (*ежедневно*).
- Мытье ног: Все возрастные группы (*ежедневно*).

В нашем детском саду созданы все условия здоровьесбережения, оздоровления и закаливания детей дошкольного возраста. Подготовлены и проведены все запланированные физкультурно – оздоровительные, физкультурно – познавательные мероприятия.