

Организация летней оздоровительной работы в ДОУ

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.

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

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

Нужны ли занятия 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 для коллективных занятий, иначе они устают, излишне возбуждаются.

Учитывая то, что лето самый благоприятный период для укрепления физического и психического здоровья и развития детей, наш детский сад стремится в полной мере, использовать благоприятные условия летнего времени. Планируя летнюю оздоровительную работу, необходимо увеличить и разнообразить двигательную активность детей наряду с закаливающими мероприятиями.

Общие закаливающие мероприятия в дошкольном учреждении проводятся на протяжении повседневной жизни ребенка и предусматривают правильный распорядок дня, рациональное питание, ежедневные прогулки, сон с доступом свежего воздуха, воздушный и температурный режим в помещении.

К специальным закаливающим мероприятиям относятся световоздушные и солнечные ванны, хождение босиком, игры с водой. При закаливании обеспечивается оптимальное сочетание температуры воздуха и одежды детей, максимальное пребывание детей на воздухе.

Утреннюю гимнастику и прием детей летом, проводят на участке, так как именно в теплое время года значительно улучшаются условия для развития движений детей. Кроме этого физкультурные занятия также проводятся на свежем воздухе, на спортивной площадке. Спортивная площадка должна быть оборудована необходимыми пособиями для развития основных движений: яма с песком для прыжков в длину; гимнастическое бревно; полоса препятствий; сенсорная дорожка. Что позволяет детям охотно пользоваться ими как на занятиях, так и в самостоятельной двигательной деятельности с целью закрепления навыков в основных видах движений и развития ловкости.

В летний период в течение дня необходимо предусмотреть

сбалансированное чередование всех видов детской деятельности, среди которой преобладающей выступает игра. В теплое время года может быть проведено более 50 подвижных игр и различных вариантов. Особенно детям интересны игры с более длительным бегом, с бегом наперегонки, с элементами соревнований, игры-эстафеты. Оснащение участков выносным нетрадиционным спортивным оборудованием и спортивным инвентарем увеличивает интерес детей к самостоятельной двигательной деятельности.

Наряду со спортивными упражнениями: упражнениями в метании, бросании и ловле мяча с целью подготовки детей к спортивным играм (баскетбол, бадминтон, теннис, городки, футбол) можно закреплять работу по «Школе мяча».

Если на территории детского сада есть футбольное поле, площадку для волейбола и баскетбола в летний период нужно обучать детей этим спортивным играм. Конечным результатом чего становятся проведение матчей по футболу и пионерболу.

На участке детского сада должны быть оборудованы специальные дорожки для езды на велосипедах и самокатах. Детям предлагаются задания с постепенным усложнением: езда по прямой, по кругу, друг за другом, по извилистой дорожке, по дорожке с различным грунтом и т.д. Значительный интерес у них вызывают игры-забавы: «Не задень», «Змейка», «Восьмерка», «Заезд парами медленным ходом», эстафеты и велопробеги.

Организуя летнюю оздоровительную работу, большое внимание уделяется планированию туристических походов и экскурсий. Организовав «полянки», где, предварительно проверив местность, разрешается детям побегать босиком, поиграть в игры, позагорать. Походы в парк на большие расстояния не пугают детей, а наоборот способствуют совершенствованию разнообразных двигательных умений, воспитывают в них самостоятельность, смелость, находчивость, взаимопомощь (но с разрешения администрации д/с и родителей).

Особое место в нашей физкультурно-оздоровительной работе мы отводим таким формам активного отдыха, как физкультурные праздники и досуги. Такие мероприятия у нас всегда наполнены веселыми занимательными упражнениями, встречей с любимыми героями, неожиданными сюрпризами. Пребывание на свежем воздухе, игры с водой, разнообразная двигательная деятельность способствует укреплению здоровья, закаливанию организма, обогащению двигательного опыта детей, что позволяет повысить интерес детей к движениям. При организации летних праздников происходит знакомство детей с русскими народными праздниками с особенностями их проведения. Ну и конечно без внимания не остаются и родители, которые принимают активное участие в «Веселых стартах» и «Летних олимпийских играх»

Таким образом, и летом продолжается систематическая и планомерная работа по разделам реализуемой в ДООУ программы воспитания.

Формы оздоровительных мероприятий в летний период

Формы работы	<i>Место</i>	<i>Время</i>	<i>Продолжительность</i>	<i>по возрасту (мин.)</i>
Утренняя гимнастика	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	от 2 до 3 лет, от 3 до 4 лет – 6 мин, от 4 до 5 лет – 8 мин, от 5 до 6 лет – 10 мин, от 6 до 7 лет – 12 мин.	Воспитатели групп
Занятия по физической культуре	На воздухе	2 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада)	от 2 до 3 лет, от 3 до 4 лет – 15 мин, от 4 до 5 лет – 20 мин от 5 до 6 лет – 25 мин от 6 до 7 лет – 30 мин	Воспитатели групп
Подвижные игры: сюжетные; несюжетные с элементами соревнований; дворовые; народные; с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол и т.д.)	На воздухе	Ежедневно (в часы наименьшей инсоляции)	Для всех возрастных групп – 10-20 мин	Воспитатели групп
Двигательные разминки: упражнения на развитие мелкой моторики; ритмические движения, упражнения на внимание и координацию движений, упражнения в равновесии; упражнения для активизации работы глазных мышц, гимнастика расслабления, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на формирование свода стоп.	На воздухе	Ежедневно (в часы наименьшей инсоляции)	от 2 до 3 лет, от 3 до 4 лет – 6 мин от 4 до 5 лет - 8 мин от 5 до 6 мин – 10 мин от 6 до 7 лет – 12 мин	Воспитатели групп
Гимнастика пробуждения в кровати: сюжетно-игрового характера, самомассаж, точечный массаж	Групповая или другое помещение с доступом воздуха	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп – 3 – 5 мин	Воспитатели групп
Упражнения после дневного сна: с предметами и без предметов; на	Групповая или другое помещение с доступом воздуха	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп – 7-10 мин	Воспитатели групп

формирование правильной осанки; на формирование свода стоп, имитационного характера,				
Закаливающие мероприятия: умывание прохладной водой, босохождение, солнечные и воздушные ванны.	С учетом специфики закаливающих мероприятий	По плану в зависимости от характера закаливающего	По усмотрению медицинских работников	Воспитатели групп
Индивидуальная работа в режиме дня	С учетом специфики индивидуальной работы	ежедневно	3 – 7 мин	Воспитатели групп
Праздники, досуги, развлечения.	На воздухе	1 раз в неделю	Не более 30 мин	Воспитатели групп

Подвижные игры с детьми

Лето – это самое благодатное время года. На улице тепло и есть возможность гулять, играть столько, сколько пожелаешь. Разумеется, для ребенка это счастливое время активности и движения. Простор и свежий воздух необходимы для здоровья и гармоничного развития ребенка.

Во время прогулки на участке ДОО воспитатель организывает различные подвижные игры. Подвижную игру воспитатель проводит со всей группой детей и повторить ее можно 3-5 раз. При организации известных игр, воспитатель может предоставить детям возможность самим вспомнить и рассказать содержание игры, правила.

При разучивании новой подвижной игры необходимо четкое объяснение ее содержания. Отдельные элементы можно показать и даже проиграть. После объяснения воспитатель сразу переходит к игре и по ходу игры уточнить то, что недостаточно хорошо запомнили дети. В подвижных играх ведущие роли выполняют сами дети.

Большое воспитательное значение имеет подведение итогов, оценка результатов, действий детей, их поведение в игровой деятельности. К обсуждению результатов игры целесообразно привлекать самих детей, надо приучать их оценивать свое поведение и поступки товарищей. Это будет способствовать в дальнейшем более осознанному выполнению заданий и правил игры, а также налаживанию взаимоотношений в процессе совместных действий. На прогулке должны планироваться подвижные игры и игровые упражнения разной степени интенсивности.

В течение месяца может быть разучено 3-4 новые игры, в том числе несколько народных. Значительная роль в организации воспитательно-образовательного процесса отводится народной культуре. В процессе изучения обычаев, традиций, самобытных обрядов ребенок раскрывается, как цветок, а родители, видя изменения в своем ребенке, начинают

интересоваться историей нашего края, своими родовыми корнями.

Общение с народной культурой облагораживает, делает человека мягким, чутким, добрым, мудрым. Познание дошкольниками этнических особенностей через ведущую деятельность – игру – позволяет нам надеяться, что молодое поколение будет знать свои корни, а не вырастет «Иванами, родства не помнящими».

Игры с использованием нестандартного спортивного оборудования в ДОУ.

Для занятий физической культурой и личного самосовершенствования дошкольников необходимо специальное спортивное оборудование, но оно, как правило, стоит дорого и не каждому доступно. Поэтому возникает необходимость использовать для спортивно - оздоровительных занятий оборудование, изготовленное самостоятельно из подручных средств. Материалами для его изготовления служат старые резиновые мячи различных размеров, пластиковые бутылки, разноцветные пробки. Изготовление подобного оборудования вполне под силу каждому. Предлагаем несколько подвижных игр, которые можно организовать с его помощью в спортивном уголке группы, на физкультурном занятии, во время прогулки в летний оздоровительный период.

Игры с использованием спортивного инвентаря, изготовленного из мячей.

Подвижная игра «Весёлые мячики»

Цели: развивать внимание, память детей, координацию движений; формировать интерес к занятиям физкультурой.

Для игры используются разрезанные пополам резиновые мячики средней величины. 1. Дети идут по гимнастической скамейке, перешагивая через разложенные на ней полусферы.

2. Дети с закрытыми глазами перешагивают через полусферы, лежащие на полу.

3. Педагог раскладывает на полу полусферы, которых в 1,5-2 раза больше, чем детей. Под одну из полусфер спрятан «сюрприз». Каждому ребёнку поочередно даётся попытка отыскать спрятанный «клад», при этом ему необходимо помнить, какие полусферы уже открывались до него.

4. Для метания можно подвесить их на дерево. Вариант «Баскетбол».

Подвижная игра «Мячи»

Цель: развивать ловкость, интуицию, координацию движений. В прорезь резинового мяча вставляют и закрепляют один конец верёвки (подобие ёлочного шара), другой надевают петлей на карабин и прикрепляют к рукоходу. Количество мячей произвольное.

1. Дети сначала бегут змейкой под рукоходом с подвешенными неподвижными мячами, а затем - под раскачивающимися, стараясь не дотронуться до них.

2. Дети идут по гимнастической скамейке, стоящей над рукоходом. Необходимо пройти так, чтобы не задеть подвешенные раскачивающиеся мячи.

3. Дети стараются попасть подвешенными мячами в установленный перед ними предмет.

Игры с использованием инвентаря, изготовленного из пластиковых бутылок

Подвижная игра «**Цветик - семицветик**»

Цель: развить глазомер и меткость.

Оборудование: восемь стаканчиков, вырезанных из пластиковых бутылок, скреплены в форме цветка канцелярскими скрепками (один стаканчик в центре, семь – вокруг него), восемь теннисных шариков или пластмассовых футляров от «киндер - сюрпризов».

Дети бросают шарики в цель (цветик – семицветик) и набирают баллы: попадая в центр цветка - 5 баллов, в лепестки - 2 балла. Также можно мишени придать форму треугольника, квадрата, линии и т.д.

Подвижная игра «**Бутылочный канат**»

Цель: развивать ловкость, координацию движений, выносливость

Оборудование: канат, сделанный из 15 бутылок, надетых на верёвку длиной 5 метров.

1. Дети прыгают через лежащий на полу канат.

2. Участники игры перепрыгивают через раскачивающийся канат, как через скакалку. Возможно, выполнение этого упражнения одновременно несколькими детьми.

3. Дети перебрасывают мяч через подвешенный канат (как через сетку). Они участвуют в игре парами или командами.

4. Канат используется в весёлой эстафете. Играющие пролезают под канатом или перепрыгивают через него (в зависимости от высоты расположения).

5. Дети идут в колонне, держа рукой канат, и выполняют задания: ходьба змейкой, приседания и т.д. Канат используется в качестве связки.

Бутылки можно использовать, как кегли (утяжелить, насыпав в них песок, пшено, мелкие камни, фасоль). Использовать их в метании, как цель и игр в эстафеты.

Подвижная игра «**Воронки**»

Цель: развивать ловкость, глазомер, координацию движений, наблюдательность. Оборудование: воронки - верхушки, отрезанные от пластиковых бутылок (по количеству детей).

1. В ходе эстафеты дети переключают теннисный шарик из воронки в воронку, стоя в шеренге.

2. В ходе беговой эстафеты каждый ребёнок в обозначенном месте ставит свою воронку на другую (строим башню).

3. В парах дети перекидывают друг другу из воронки в воронку теннисные шарики или футляры от «киндер - сюрприза»

4. «Самый ловкий». К воронкам прикрепить шнуры, на концах которых футляр от «киндер

- сюрприза». Постараться поймать воронкой «киндер-сюрприз».

Игры с разноцветными крышками от пластиковых бутылок

Игра «Сухой аквариум»

Цель: Снять напряжение, усталость, расслабить мышцы спины, плечевого пояса. Развивать восприятие, внимание, память, мышление, воображение, мелкую моторику рук.

Вариант 1. Купание рук — кисти, руки по локоть шуршание крышками.

Вариант 2. Выполнить задания:

- какого цвета крышки?
- крышек какого цвета больше?
- разложи крышки по цвету.
- кто быстрее соберет в тазик крышки того или иного цвета?

Вариант 3. «Чьи бусы длиннее», «Паровозик с вагончиками», «Дорожки», «Мостики», «Змейки».

Вариант 4. Строим пирамиды, башни. Вариант 5. «Изучаем временные промежутки». Утро - желтая крышка,

День - красная, Вечер - синяя Ночь - черная

«Неделя» - семь дней - семь разных цветов крышек.

Игра «Найди свой домик»

Детям раздаются разноцветные крышки от бутылок, а на полу также крышки разного цвета. Дети по сигналу должны найти аналогичного цвета крышку (свой домик) и подбежать к ней.

Игра «Найди пару»

Раздаются разного цвета крышки. Дети бегают, а по сигналу находят себе пару по цвету крышки.

Мягкие квадраты из поролона 20х20 см.

Цель: формирование правильной осанки, развитие ловкости, глазомера.

1. Кто быстрее дойдет, не уронив квадрат с головы.
2. «Кенгуру» - прыжки с зажатым квадратом между колен.
3. «Метко в цель» - подвесить на веревку или дерево.
4. Эстафеты с разными заданиями:
 - прыжки на одной ноге через квадраты;
 - на двух ногах;
 - правым и левым боком;
 - змейкой между ними;
 - бегом перешагивая через квадраты.

Массажеры сделаны из капсул от «киндер-сюрпризов» и крышек от бутылок, нанизанные поочередно на леску, а по бокам крепления-ручки - колпачки от фломастеров (используются для массажа ног, рук, спины, шеи, груди и для ОРУ).

Игрушки от «киндер — сюрпризов» используются для профилактики плоскостопия (собираем игрушки пальчиками ног)

Пушинки на веревочке (пушинки можно сделать из синтепона) Цель: Развитие органов дыхания.

Игра «Сосчитай»

Круги из фанеры или крышки из под майонезных ведер с цифровыми обозначениями раскладываются по кругу. Дети бегают по кругу и слушают задания- $1+2=$. Они должны сосчитать и подбежать к кружку с цифрой 3.

Теннисные ракетки (вырезанные из фанеры) Цель: Служат для координации движения.

Игры:

1. Кто больше набьет теннисный мячик и не уронит
2. Для обучения элементам игры в теннис. Для этого используются подвесные шары на веревочке. Выполняются удары справа, слева.
3. Для метания в цель, подвешиваются на разной высоте и крепятся жестко или на веревке.

Обще развивающие упражнения.

Для выполнения ОРУ также можно использовать предметы, изготовленные из бросового материала:

- бутылки-погремушки послужат гантелями;
- вееры из картонных цветных обложек альбомов для рисования;
- ведерки из под майонеза, украшенные мишурой или цветной пленкой;
- самодельные эспандеры, сделанные из широкой резинки и маленьких кусочков обруча используются в ОРУ, для развития мышц рук и ног.

Подвижные игры с использованием нестандартного оборудования мы проводим практически на каждом занятии. Родители могут не только познакомиться с этим инвентарем и правилами его применения, а также изготовить его в домашних условиях и использовать для игр с детьми в свободное время.