

Консультация для родителей групп раннего возраста

### **Консультация для воспитателей**

#### **«Время оздоровления и обеспечения безопасности детей - летом»**

Подготовила: Л. В. Кулябина

Вот и наступило прекрасное время года-лето. Когда наступает тёплое время года, дети большую часть времени проводят на свежем воздухе. Обеспечить безопасность детей и провести оздоровительные мероприятия основная задача педагога.

Цель: Основными целями оздоровительной работы являются сохранение, укрепление здоровья детей (эмоционального, физического, психического). При этом в работе обязательно следует учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ своей основной целью ставит охрану, укрепление физического здоровья и психического благополучия ребенка.

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 предупреждения 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.

Основная задача педагога при этом как можно полнее удовлетворить потребность растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении.

Летние деньки для педагогов – это обыкновенные рабочие будни, иногда требующие даже большего нервного и физического напряжения. Именно летом для них открывается возможность проявить свое творчество, артистизм, инициативу, раскрыть свои способности.

Организация деятельности детей в детском саду в летнее время имеет свою специфику и определяется задачами воспитания в дошкольном учреждении. Содержание педагогической работы в этот период должно быть направлено на создание оптимальных условий для активного отдыха детей, увеличение двигательной активности, обеспечение мер по укреплению здоровья, закаливанию организма и так далее.

Центральное место занимает режим дня. Для достижения оздоровительного эффекта в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на свежем воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Принципы оздоровительной работы.

1. Систематическое использование - 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. Утренняя гимнастика на свежем воздухе повышает жизненный тонус организма, создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

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

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 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.

Спортивные праздники и развлечения;

Различные виды гимнастики:

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

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.

Дневной сон с доступом свежего воздуха.

Закаливающие:

- Прогулки на свежем воздухе;
- Ходение босиком по массажным дорожкам Ходение 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.
- Умывание холодной водой;
- Обливание ног;
- Обширное обливание;

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

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

- Солнечные, световоздушные 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.

- Проветривание помещений;

Профилактические:

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

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

- Работа с родителями.

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