

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД
КРАСНОДАР

"Центр развития-детский сад № 173"
г. Краснодар, ул. Азовская, 9

Консультация для воспитателей.

Оздоровительная работа с дошкольниками в летний период.

Подготовила: Н.И. Войтенко

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.

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.

- Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам, что благоприятствует психоэмоциональной устойчивости, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

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;

- Хождение босиком по массажным дорожкам Хождение 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;

- Работа с родителями.

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