

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 1 «Сказка»

**Консультация для воспитателей  
« Оздоровительная работа с дошкольниками  
в летний период»**

**Подготовила воспитатель  
Можнова Наталья Викторовна**

Г. Приморско-Ахтарск



**Цель:**

Укрепление и сохранение здоровья детей посредством оздоровительных мероприятий в летний период.

**Задачи:**

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 предупреждение 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.

1. Реализование

## **Принципы оздоровительной работы**

1. Систематическое использование физкультурно-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.

# Формы оздоровительной работы

**Физкультурно – оздоровительные:** утренняя гимнастика на свежем воздухе;  
занятия по физическому развитию;  
подвижные игры;  
спортивные праздники и развлечения;  
различные виды гимнастики;  
дневной сон с доступом свежего воздуха.

**Закаливающие:** прогулки на свежем воздухе;  
хождение босиком по массажным дорожкам;  
умывание холодной водой;  
обливание ног;  
обширное обливание;  
игры с водой;  
солнечные, световоздушные ванны;  
проветривание помещений.

**Профилактические:** витаминотерапия – сок, фрукты и овощи в питании детей ежедневно.

# Утренняя гимнастика

Повышая жизненный тонус организма, утренняя гимнастика создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.



# занятия по физическому развитию



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



# Подвижные игры



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

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.



## Различные виды гимнастики:

гимнастика пробуждения

дыхательная гимнастика

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**

**ходьба по массажным дорожкам**

**игры на развитие мелкой моторики**

**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.**

## Хождение босиком по массажным дорожкам на участке

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 .



# Закаливание водой



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

# Игры с водой и песком

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 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 воздухом

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



# Воздушные 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.





# ВИТАМИНОТЕРАПИЯ

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



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



### **Список используемой литературы:**

- 1. Воротилкина И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: методическое пособие. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.**
- 2. Куркина И. Здоровье - стиль жизни. Современные оздоровительные технологии в детских садах. – СПб. : Образовательные проекты. М. : НИИ школьные технологии. – 2008.**
- 3. Матвеев С.В., Черпаченко С. А., Парамонова Г. Н. Оздоровление детей в детских дошкольных учреждениях средствами физического воспитания: Метод, рекомендации. СПб. : Изд-во ГТТМА, 2000.**
- 4. Храмова И. И., Пахомова О. В. К вопросу о воспитании у дошкольников потребности в здоровом образе жизни // Современные образовательные направления в физической культуре: Сб. науч. тр. СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000.**

### **Интернет- источники:**

- 1. <http://doshvozzrast.ru/ozdorov/ozdorovlenie31.htm>**
- 2. [50ds.ru/sport/5477...zakalivaniya-v-usloviyakh...](http://50ds.ru/sport/5477...zakalivaniya-v-usloviyakh...)**
- 3. [rusarticles.com/...zakalivanie...detej-v-detskom-sadu...](http://rusarticles.com/...zakalivanie...detej-v-detskom-sadu...)**
- 4. <http://womanadvice.ru/zakalivanie-detej-v-detskom-sadu#ixzz34Q7PcoBG>**