

РЕЖИМ ДНЯ В ЛЕТНИХ УСЛОВИЯХ

Подготовила Норкина О. А.



ПРИНЦИПЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

- **• комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;**
- **• непрерывность проведения;**
- **• использование простых и доступных технологий;**
- **• формирование положительной мотивации к проведению профилактических мероприятий;**
- **• повышение эффективности за счет соблюдения элементарных правил и нормативов: оптимального двигательного режима, физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплого режима и водоснабжения.**

Цель дошкольной организации в летний период

Повышение качества оздоровительной работы с воспитанниками, и широкая пропаганда здорового образа жизни среди всех участников воспитательно-образовательного процесса в летний период.



Задачи летнего оздоровительного периода



реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей;

создать комфортные условия для физического, психического, нравственного воспитания каждого ребенка, развития у них любознательности и познавательной активности;

организовать здоровьесберегающий режим, обеспечивающий охрану жизни, предупреждение заболеваемости и детского травматизма;

осуществлять просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.



Система оздоровления детей в летний период:

- 1. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми;**
- 2. Организация рационального питания;**
- 3. Закаливание;**
- 4. Оздоровительно-просветительская работа с родителями.**



Традиционные методы





Максимальное пребывание детей на свежем воздухе; подвижные игры и физические упражнения на прогулке; утренняя гимнастика на открытом воздухе; экскурсии и целевые прогулки с детьми по территории детского сада.



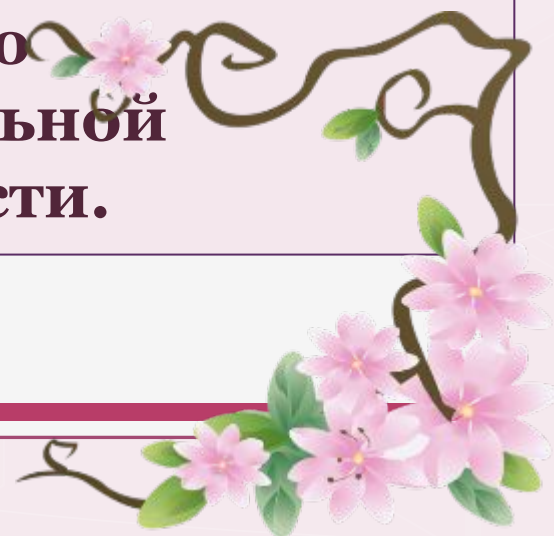


Точечный массаж по методике А. Уманской; корригирующая гимнастика после дневного сна; дыхательная гимнастика по методике А. Стрельниковой;





Элементы видов спорта (бадминтон, футбол, баскетбол); двигательная разминка; спортивно-досуговая деятельность; внутригрупповые соревнования; индивидуальная работа с детьми по развитию двигательной активности.

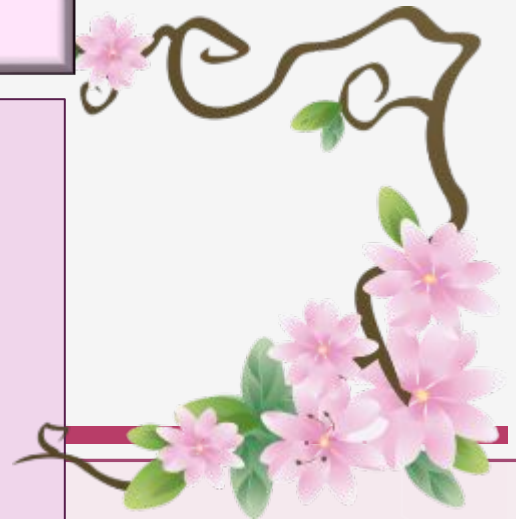


Нетрадиционные методы

1. гимнастика пробуждения
(гимнастика сюжетного характера)

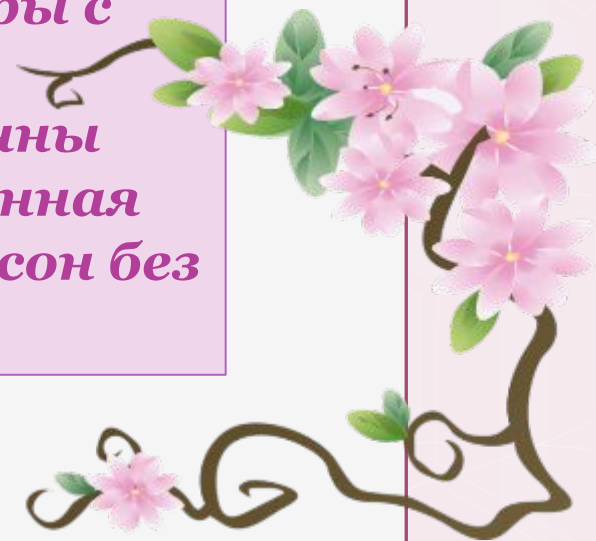
2. бодрящая гимнастика (упражнения с предметами и без предметов; на формирование правильной осанки; на формирование свода стопы; имитационного характера; сюжетные или игровые; с простейшими тренажерами - мячи, «кочки», гантели, массажные дорожки и т. п.)

3. двигательные разминки (упражнения на развитие мелкой моторики; ритмические движения; упражнения на развитие внимания и координации движений; упражнения в равновесии; упражнения для активизации работы глазных мышц; гимнастика расслабления)



Закаливание

- *босохождение (топтанье по рефлекторным и мокрым дорожкам, босохождение по траве);*
- *закаливание водой (умывание прохладной водой 26-28*С, обширное умывание, гигиеническое мытье ног, полоскание рта после приема пищи кипяченой водой, игры с водой, купание в бассейне);*
- *ежедневные солнечные, воздушные ванны (солнечные и воздушные ванны, облегченная одежда, сон с односторонней аэрацией, сон без маек).*



Режим дня

Утренняя гимнастика на свежем воздухе



Развлечения



Гимнастика после сна



Босохождение



Самостоятельная деятельность детей



Самостоятельная деятельность детей



БАССЕЙН

