

## Консультация для воспитателей.

# «Лето – время оздоровление детей»

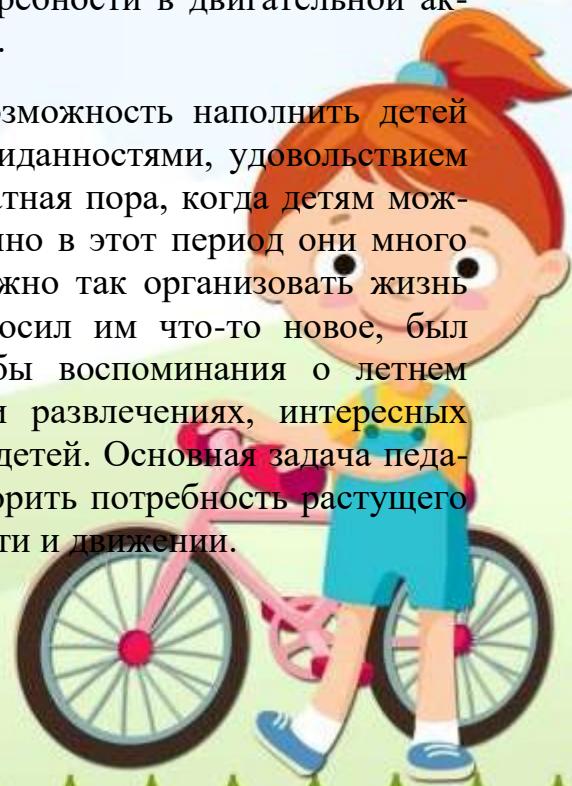
Составила старший воспитатель: Солак К.В.

**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 оздоровление 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.

Прекрасная пора – лето! Оно даёт возможность наполнить детей яркими впечатлениями, открытиями, неожиданностями, удовольствием и красотой. Лето – удивительная и благодатная пора, когда детям можно вдоволь гулять, бегать и прыгать. Именно в этот период они много времени проводят на воздухе. И очень важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, праздниках и развлечениях, интересных эпизодах из их жизни еще долго радовали детей. 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.**

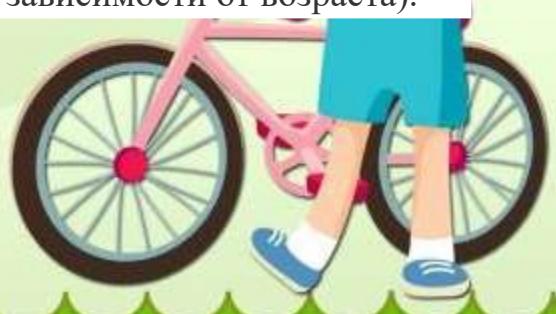
1. Систематическое использование физкультурно - оздоровительных и закаливающих технологий.
2. Учет индивидуальных особенностей детей.
3. Положительный эмоциональный настрой детей.
4. Доступность используемых технологий.

### **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.

**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 представления 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.

