

« Организации физкультурно-оздоровительной работы в летний период»

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.

Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие. Основная задача взрослых при этом как можно полнее удовлетворить потребность растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении. Обеспечить необходимый уровень физического и психического развития детей поможет четко спланированная система мероприятий развлекательного, познавательного и оздоровительного характера.

Цели оздоровительного периода:

В последние десятилетия в работе с дошкольниками делается акцент на здоровье сберегающие технологии.

Программа оздоровительной работы в ДООУ – это только направление, в котором должны двигаться педагоги учреждения для получения необходимого результата.

Базовая программа обычно дополняется методическими разработками. Это может быть «Точечный массаж» Уманской А.А., «Мышечная релаксация» Дж. Джекобсона, «Гимнастика для пальцев», «Психогимнастика» Чистяковой М.И. 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 ДООУ по ФГОС своей основной целью ставит охрану, укрепление физического здоровья и психического благополучия ребенка. Введение стандарта позволяет видеть в перспективе результат работы и стремиться к нему.

Задачи оздоровительного периода:

Одна общая цель помогает ориентироваться в направлении оздоровительной работы. Задачи ведут к комплексному решению поставленной цели. Они помогают структурировать работу в разных направлениях:

Повышение адаптационных возможностей организма с помощью различных форм закаливания.

Формирование положительного эмоционального настроения.
Создание условий для самостоятельной двигательной активности малышей.
Совершенствование физических функций детского организма.
Развитие культуры движения.

Формирование потребности в физических упражнениях, гигиенических процедурах, здоровом образе жизни.

Обязательно оповещать родителей о проведении закаливающих, гигиенических процедур или иных мероприятий.

Планирование летней оздоровительной работы в МБДОУ:

Планирование работы с детьми состоит из нескольких основных этапов:

- Полноценное питание и питьевой режим: гигиена и эстетика приема пищи, правильный подбор мебели).
- Закаливающие мероприятия (контрастное обливание ног и рук, ходьба босиком, стопотерапия, утренняя гимнастика).
- Профилактические мероприятия (дыхательная гимнастика, сказкотерапия, гимнастика для глаз, самомассаж).
- Коррекционные мероприятия: фонетическая ритмика, индивидуальные занятия по развитию речи, мелкой моторики, осязания, социально-бытовой ориентировки.
- Витаминизация (сок, витамины).
- Работа с родителями.

План летней оздоровительной работы в МБДОУ не обходится без физкультурных, музыкальных, интегрированных занятий, праздников и развлечений. В них входят:

- физкультурные занятия с валеологическими беседами;
- утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением;
- индивидуальные игры и упражнения;
- физкультурный досуг;
- корригирующая гимнастика после дневного сна;
- интегрированные занятия на свежем воздухе;
- спортивно-музыкальные праздники.

Формы оздоровительной работы в МБДОУ:

Физкультурно-оздоровительная работа в МБДОУ придерживается таких форм, как:

- спортивные соревнования;
- беседы о сохранении здоровья, строении тела;
- физкультминутки;
- викторины;
- двигательные разминки;
- праздники, досуги, спартакиады.

Физкультурно-оздоровительная работа в МБДОУ по ФГОС может принимать самые разнообразные формы. Необходимо помнить, что летом

учебные занятия не проводятся. Поэтому больше внимания следует уделять подвижным играм, спортивным развлечениям и целевым прогулкам.

Закаливающие мероприятия:

Закаливание состоит из целого комплекса мероприятий. При этом Важно учитывать эмоциональное и физическое состояние ребенка. Организация оздоровительной работы в ДООУ начинается с создания условий для проведения лечебно- профилактических мероприятий. Именно летом проводятся основные закаливающие процедуры:

- свето- воздушные ванны;
- обливание ног и рук прохладной водой;
- закаливающая гимнастика после дневного сна;
- ходьба босиком по «дорожкам здоровья»;
- полоскание рта после еды.

Основные принципы закаливания– регулярность и постепенность. Если ребенок ежедневно ходит в детский сад, то за лето он усвоит основные принципы гигиены, узнает о закаливающих процедурах. Главное – положительный эмоциональный настрой, который будет способствовать общему оздоровлению организма.

Коррекционные мероприятия:

Коррекционные мероприятия в летний период проводят все специалисты детского сада – логопед, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, психолог.

Коррекционные игры можно проводить в индивидуальном порядке или включать их в общие занятия:

- Коммуникативные игры.
- Артикуляционная гимнастика.
- Логоритмические упражнения.
- Пальчиковая гимнастика.
- Игры на релаксацию.
- Фонетическая ритмика.
- Ритмопластика.
- Ортопедическая гимнастика.

Важность коррекционных игр состоит в том, что ребенок видит, как выполняют упражнения другие дети. Так малыши быстрее преодолевают стеснение и страх, получают необходимые навыки и умения. Когда ребенок посещает детский садик, то появляется и соревновательный эффект – сделать лучше других.

Профилактические мероприятия:

К профилактическим мероприятиям относятся комплексы упражнений. Они предупреждают появление сколиоза, плоскостопия, нарушение зрения. Нетрадиционные методы также используются в целях профилактики

заболеваний, укрепления нервной системы и формирования положительного эмоционального фона:

- Гимнастика для глаз.
- Самомассаж.
- Точечный массаж.
- Арт- терапия.
- Музыкотерапия.
- Сказкотерапия.
- Психогимнастика.
- Игротренинги.
- Кинезотерапия.

Как и коррекционные, профилактические мероприятия проводятся не только воспитателями, но и всеми специалистами учреждения. В обязательном порядке опирается на возрастные особенности оздоровительная работа в МБДОУ. Постепенное усложнение – основополагающий фактор для полноценного развития детей.

Работа с родителями:

План летней оздоровительной работы в МБДОУ включает в себя работу с родителями. Тесное взаимодействие семьи и сада помогает ускорить процесс приобретения гигиенических привычек. Для родителей выставляют на улицу информационные стенды, на которых можно найти консультации о здоровом образе жизни, формировании гигиенических навыков.

На родительских собраниях или в приватной беседе медсестра расскажет о способах закаливания. Поможет советом в организации необходимых процедур дома. В памятках для родителей воспитатель напишет рецепт фиточая или правила артикуляционной игры.

Хорошо в летний период использовать экологические тропы. Они позволяют совершать небольшие экскурсии с детьми и родителями по территории детского дошкольного учреждения.

Особенности летнего периода:

В летний период увеличивается время пребывания детей на открытом воздухе. Следует учитывать погодные условия при выходе на прогулку. Утренняя гимнастика и физкультурные занятия проводятся на улице.

При хорошей погоде рисование, аппликация, лепка, ручной труд, музыкальные занятия проходят на открытом воздухе. Ежедневно проводятся закаливающие процедуры и коррекционные упражнения. Максимально часто с учетом погодных условий следует проводить игры с песком, водой. Организовать наблюдательную деятельность (за солнцем, ветром, насекомыми, растениями). Организацию труда и наблюдения должен учитывать план летней оздоровительной работы в МБДОУ.

ФГОС ДО рекомендует создать оптимальные условия для самостоятельной деятельности детей. Поэтому игрушки, инструменты должны быть у каждого ребенка. На участке надо разбить клумбы или сделать небольшой огород. Тогда дети смогут сами высаживать цветы, овощи. Наблюдать за их ростом и ухаживать за растениями.

Проектная деятельность:

Малоподвижный образ жизни, повышение заболеваемости детей делают актуальным проект оздоровительной работы в МБДОУ. Практическая ориентация проектной деятельности поможет организовать предметную среду и вовлечь в воспитательно - оздоровительный процесс детей, родителей, сотрудников.

Практическая часть проекта включает в себя беседы с детьми, наблюдения, театрализацию сказок о ЗОЖ, дидактические игры, чтение рассказов, просмотр мультфильмов и видеофильмов. Они должны подтолкнуть детей к осознанию необходимости гигиенических, закаливающих навыков.

Организационные моменты работы:

В летний период не стоит допускать переутомления детей. Перегрузка сердечно - сосудистой, костно - мышечной систем организма может привести к серьезным последствиям. Поэтому обязательно чередовать периоды двигательной активности со спокойными играми, релаксацией.

Утро.

Гимнастика на улице, подвижные игры. Гигиенические процедуры после прогулки, завтрак. После еды – полоскание рта. Чтение книг, беседы о здоровье. На прогулке – упражнения на развитие крупной и мелкой моторики.

Упражнения в равновесии чередуются с гимнастикой расслабления, гимнастикой глаз и артикуляционными занятиями. Практикуются игры-хороводы, хождение босиком по траве, спортивные игры (бадминтон, игры с мячом, боулинг, катание на велосипедах и самокатах).

День.

Гигиенические процедуры перед обедом. Обливание ног и рук по локоть прохладной водой. При хорошей погоде окна открыты в течение всего дня. Обязательно практиковать дневной сон без маек. После него – корректирующая гимнастика на кроватях. Перед полдником – наблюдение за растениями в группе, разучивание стихов о природе.

Вечер.

Во время вечерней прогулки можно на веранде устроить творческую мастерскую: дети по желанию выбирают лепку, рисование, ручной труд.

После спокойных занятий устроить соревнования со спортивными атрибутами. Чередовать их с элементами дыхательной гимнастики. В завершение – прогулка по экологической тропе с родителями.

