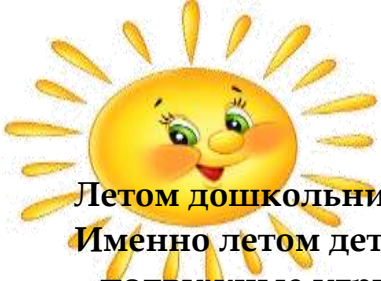




Рекомендации для педагогов и родителей по организации летней оздоровительной работы в ДОО





С чего начинается летний сезон?

Летом дошкольники много времени проводят на участке, на свежем воздухе. Именно летом дети получают максимум впечатлений и положительных эмоций – подвижные игры, физкультурные развлечения, закаливающие процедуры, спортивные праздники.

Формы оздоровительной работы в ДОУ

Вся работа в дошкольном учреждении сводится к 3 основным блокам:

1. Инициатива взрослых – это специально организованные моменты, в которых взрослые выступают в роли ведущих, а дети – ведомых.
2. Совместная деятельность взрослых и детей – это наличие равноправных взаимоотношений, обоюдное желание взаимодействия.
3. Самостоятельная деятельность детей – это спонтанное желание в игре, творчестве воплотить уже известные приемы.

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

- ❖ занятия-тренировки;
- ❖ спортивные соревнования;
- ❖ беседы о сохранении здоровья,
- ❖ физкультминутки; викторины;
- ❖ двигательные разминки;
- ❖ экскурсии;
- ❖ туристические походы;
- ❖ праздники,
- ❖ досуги,
- ❖ спартакиады.



Закаливающие мероприятия

Закаливание состоит из целого комплекса мероприятий, которые можно проводить и дома с родителями. 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 садик, 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 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.



В обязательном порядке опирается на возрастные особенности оздоровительная работа в ДООУ. Постепенное усложнение – основополагающий фактор для полноценного развития детей.

Работа с родителями

Физкультурно-оздоровительная работа в ДООУ также не обходится без участия мамы и папы. Совместные спартакиады и соревнования, дни здоровья и походы помогут включить родителей в воспитательно-оздоровительный процесс.

В саду можно создавать 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 ДОУ. ФГОС 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 ДОУ. Практическая ориентация проектной деятельности поможет организовать предметную среду и вовлечь в воспитательно-оздоровительный процесс детей, родителей, сотрудников.

В проекте указывается, для чего нужен здоровый образ жизни, как он поможет жизнедеятельности человека. В теоретической части прописываются цели, задачи, ожидаемый результат, используемые методы и технологии.

Практическая часть 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.



Реализация проекта начинается с мониторинга заболеваемости детей. После этого составляется план оздоровительной работы, подбор упражнений и методик.



Организационные моменты

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 – корригирующая 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.



Рекомендации к тематическому плану работы в летний период

Праздники для детей: «Как ручеек в гости ходил», «Учим Лунтика делать зарядку», «Бережем природу», «Веселая спартакиада», «Эстафета с Лесовичком», «День солнца», «Закаляемся, не стесняемся», «Рисуем на песке», «Игры с водой», «Летняя

Олимпиада», «Мойдодыр и Лето».



Консультации для родителей: «Подвижные игры на пляже», «Игры с песком, водой», «Учимся плавать и нырять», «Как играть с ребенком летом?», «Солнечный ожог и тепловой удар», «Закаляемся вместе», «Какие ягоды можно есть?», «Мы на даче с малышом», «Если укусила оса», «Ребенок на дороге», «Безопасность летом», «Как самостоятельно сделать дорожки здоровья?»

Совместные с родителями мероприятия: «День веселых игр», «В гостях у Светофора», «Как микробы на руки попали», «Веселые старты», «День чистюль», «День Нептуна».

