**Виды оздоровительных мероприятий в летнее время года**

(Консультация для педагогов)

Лето – благоприятная пора для сохранения и укрепления здоровья детей, создания условий для их полноценного, всестороннего, психического и физического развития. Растущий и развивающийся организм ребенка очень чувствителен к воздействию различных факторов окружающей среды. Грамотная организация летней оздоровительной работы в дошкольном учреждении, охватывающей всех участников образовательного процесса, предоставляет широкие возможности для укрепления физического и психического здоровья воспитанников, развития у них познавательного интереса, а также повышения компетентности родителей в области организации летнего отдыха детей.

Именно в этот период дети получают максимум впечатлений, удовольствия и радости от общения со сверстниками и новых открытий. Вместе с тем, чем больше времени проводят дошкольниками на улице, тем больше внимания взрослые должны уделять организации деятельности детей в летний период.

Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной, она имеет свою специфику. Воспитание здорового ребёнка – приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики, особенно в современных условиях. Проблема воспитания счастливой личности напрямую связана со здоровьем этой личности. Как помочь подрастающему ребёнку реализовать своё право на здоровье и счастливую жизнь? Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию дошкольников в летний период года. Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций. В летний период, большие возможности предоставлено для закаливания, совершенствования защитных реакций ребенка, широко используются солнечно-воздушные ванны и водные закаливающие процедуры.

Летом продолжается систематическая и планомерная работа по разделам программ. В том числе и «Физическое развитие» задачами которого является:

1. Укреплять здоровье детей путем повышения адаптационных возможностей организма, развивать двигательные и психические способности, способствовать формированию положительного эмоционального состояния.

2. Всесторонне совершенствовать физические функции организма.

3. Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания.

4. Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.

5. Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребенка.

6. Способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма.

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми включает в себя:

• утреннюю гимнастику;

• прогулку;

• двигательную активность ;

• полоскание полости рта после еды;

• сон без маек, при открытых форточках (в теплое время);

• проветривание помещение;

• гимнастику после дневного сна с закаливающими процедурами;

• хождение по ребристой дорожке;

• занятия, прогулки, походы;

• совместные досуги с родителями;

• спортивные праздники и развлечения;

• неделя здоровья;

• соревнования;

Формы оздоровительных мероприятий в летний период.

1. Организованная образовательная деятельность это основная форма организованного систематического обучения детей физическим упражнениям. **Организация НОД** должна исключать возможность перегрузки детей, не допускать их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма, в частности костномышечной и сердечно-сосудистой как наиболее нагружаемых при физических упражнениях. Упражнения подбираются в зависимости от задач непосредственной образовательной деятельности, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования.

Планируются организованные формы образовательной деятельности с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм, праздники, развлечения 3 раза в неделю в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада).

Продолжительность организованной образовательной деятельности:

Младшая группа – 20 минут, Старшая группа. — 25 минут, Подготовительная группа — 30 минут.

2. **Утренняя гимнастика**. Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия. Традиционная гимнастика включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным включением дыхательных упражнений; упражнения с предметами и без предметов; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения с использованием крупных модулей, снарядов, простейших тренажеров. Коррекционная гимнастика включает в себя комплексы специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей.

3. **Подвижные игры**. Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей. Виды игр: • сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа); • несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания; • дворовые; • народные; • с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол).

Подвижные игры проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность игр для всех возрастных групп 10—20 минут.

4. **Двигательные разминки** (физкультминутки, динамические паузы). Их выбор зависит от интенсивности и вида предыдущей деятельности.

Варианты: • упражнения на развитие мелкой моторики; • ритмические движения; • упражнения на внимание и координацию движений; • упражнения в равновесии; • упражнения для активизации работы глазных яблок. • упражнения в равновесии; • упражнения для активизации работы глазных мышц; • гимнастика расслабления; • корригирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей); • упражнения на формирование правильной осанки; • упражнения на формирование свода стопы. Проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность: старшая группа — 10 минут; подготовительная группа— 12 минут.

5. **Элементы видов спорта, спортивные упражнения.** Способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей. Виды спортивных упражнений:

• футбол; • баскетбол; • бадминтон.

Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю. Проводятся на воздухе, на игровой или спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность: младшая группа – 10 минут, старшая группа — 12 минут; подготовительная группа — 15 минут.

6. **Гимнастика пробуждения**. Гимнастика после дневного сна. Гимнастика сюжетно-игрового характера. Разминка после сна проводиться с использованием различных упражнений:

• с предметами и без предметов; • на формирование правильной осанки; • на формирование свода стопы; • имитационного характера; • сюжетные или игровые; • с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер); • на развитие мелкой моторики; • на координацию движений; • в равновесии • на развитие мелкой моторики; • на координацию движений; • в равновесии. Место проведения – спальня. Гимнастика пробуждения для всех возрастных групп продолжительностью— 3—5 минут. Гимнастика после дневного сна для всех возрастных групп — 7— 10 минут.

7. **Индивидуальная работа в режиме дня.** Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки. Проводится в спортивном зале. Время устанавливается индивидуально.

8. **Закаливающие мероприятия**. Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей: элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, обтирание, обливание до пояса);

• закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями);

Система закаливающих мероприятий

Воздушно- температурный режим: от +18 до + 20° С,

Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей. Одностороннее проветривание: В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 °С. Сквозное проветривание (в отсутствии детей): В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С.

Утром перед приходом детей. Прием детей на воздухе: К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной. Перед возвращением детей с дневной прогулки: К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.

Во время дневного сна, вечерней прогулки: В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении. Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры.

Утренняя гимнастика: В летний период на улице.

Физическая культура: Проводится ежедневно на свежем воздухе, одежда облегченная. Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям.

Хождение босиком: Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до + 22 °С.

Водные процедуры:

Гигиенические процедуры: Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры. Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры. В летний период - мытье ног.