

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития
ребёнка детский сад №11 «Незабудка»

Консультация для воспитателей
«Физкультурно-оздоровительная работа летом»

Подготовила Абдуллина Ф.Р

Мытищи 2017

Физкультурно-оздоровительная работа включает:

- ▶ утреннюю гимнастику;
- ▶ физкультурные занятия (игрового, сюжетного, тематического вида);
- ▶ подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
- ▶ активный отдых (физкультурные досуги, физкультурные праздники, Дни здоровья);
- ▶ самостоятельную двигательную деятельность;
- ▶ закаливание.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно на воздухе. В ее содержание с учетом возрастных особенностей воспитанников могут быть включены: комплекс общеразвивающих упражнений; обыгрывание сюжета; 3—4 подвижные игры; физические упражнения с использованием полосы препятствий, простейших тренажеров; оздоровительный бег на участке; элементы ритмической гимнастики, танцевальные движения, хороводы и др. В летний период создаются благоприятные условия для двигательной активности детей и усиления оздоровительного воздействия физических упражнений. Физкультурные занятия на воздухе направлены на: повышение адаптивных и функциональных возможностей организма воспитанников на основе комплексного использования физических упражнений, подвижных игр в сочетании с природными средствами оздоровления (солнце, воздух, вода, климатические условия) и гигиеническими факторами (наличие спортивной одежды и обуви, гигиена мест проведения занятий и др.); расширение двигательного опыта детей; закрепление и совершенствование упражнений в ходьбе, беге, прыжках, лазаньи, метании; развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости); овладение элементами спортивных игр, техникой спортивных упражнений за счет оптимального и вариативного применения предметной физкультурно-развивающей среды, адекватной возрасту и способностям воспитанников.

При организации подвижных игр и физических упражнений на прогулке особое внимание следует уделять индивидуальной работе с воспитанниками. Подбор материала необходимо осуществлять с учетом особенностей двигательного развития детей раннего и дошкольного возраста. Вариантами организации подвижных игр и физических упражнений на прогулке являются: Комплекс подвижных игр (2—3 игры) и физических упражнений с определенной направленностью (в том числе сюжетной): профилактика нарушений осанки и плоскостопия; развитие координационных способностей; развитие физических качеств; совершенствование двигательных умений и навыков (выполнение знакомых движений в новых сочетаниях, из необычных исходных положений, в необычных условиях и т. п.). Элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, настольный теннис, городки и др.) и спортивные упражнения (катание на велосипеде, самокате, плавание и др.). Игры с элементами спортивного ориентирования. Комплекс подвижных игр (2—3 игры) с разными видами основных движений, развивающих творческую активность и самостоятельность воспитанников. Активный отдых (физкультурные досуги, физкультурные праздники, Дни здоровья) как форма коллективного, деятельного отдыха, комплексно решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, способствует развитию у детей умения творчески использовать двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, побуждает каждого ребенка к максимальному проявлению своих способностей. Тематика физкультурно-массовых мероприятий на воздухе должна отражать специфику летнего оздоровления. Самостоятельная двигательная деятельность является одним из структурных компонентов двигательного режима в учреждении дошкольного образования. Именно в этом виде деятельности ребенок в наибольшей степени может проявить уровень своих двигательных, игровых, коммуникативных умений. Самостоятельная двигательная деятельность возникает по инициативе ребенка и проходит под наблюдением взрослого, при его косвенном руководстве. Для ее

разнообразия в период летнего оздоровления необходимо создание следующих условий: включение в режим дня времени на самостоятельную двигательную деятельность (утром, после завтрака, на прогулках, после сна, в разных видах деятельности); обеспечение необходимым спортивным инвентарем (оборудованием) для выполнения физических упражнений на воздухе; предоставление достаточного места для движений, выполнения физических упражнений; индивидуализация (дифференциация) физических упражнений с учетом уровней (гиперподвижные, малоподвижные, оптимально подвижные дети) и типов двигательной активности воспитанников. Закаливание является важным средством укрепления здоровья воспитанников при условии, что оно органично включено в комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий и представляет собой определенную систему, простую в исполнении и отвечающую индивидуальным особенностям здоровья и развития детей. Методы закаливания необходимо включать в режимные процессы, используя естественные природные факторы (воздух, воду, рассеянные лучи солнца): ежедневные оздоровительные прогулки (не реже двух раз в день общей продолжительностью не менее 3 ч 20 мин — 4 ч в зависимости от режима учреждения дошкольного образования); многократное умывание в течение дня; полоскание полости рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи; дневной (ночной) сон при открытых окнах (избегая сквозняков); ходьба босиком в течение дня: до и после сна, в любое время по желанию детей (от 2—5 мин в группе первого раннего возраста до 15—20 мин в старшей группе); по траве, песку.