Консультация для воспитателей

«Физическое развитие дошкольников в летний оздоровительный период»

Лето – это самое благодатное время года. На улице тепло и есть возможность гулять, играть столько, сколько пожелаешь. Разумеется, для ребенка это счастливое время активности и движения. Простор и свежий воздух необходимы для здоровья и гармоничного развития ребенка. В **летний оздоровительный период** основное внимание должно быть отведено **физкультурно-оздоровительной работе**, в которую вовлекаются все **воспитанники детского сада**. Утренняя гимнастика и прием детей летом, проводится на участке, так как именно в теплое время года значительно улучшаются условия для развития движений детей. Кроме этого физкультурные занятия также проводятся на свежем воздухе, на спортивной площадке. Чтобы общеразвивающая **физическая** подготовка носила системный характер, можно разработать план, ориентируясь по дням недели:

– понедельник – различные виды метания, прыжки, ползание, лазание, упражнения на равновесие;
– вторник – занятие на развитие двигательных физических качеств;
– среда – игры с мячами, «Школа мяча», элементы спортивных игр;
– четверг – летние забавы (игры со скалками, игра в «классики»);
– пятница – различные развлечения.

Этот план корректируется, учитывая двигательный опыт детей, их интересы, материальную базу; включают спортивные упражнения на велосипедах, самокатах, народные игры и др. Оснащение участков выносным нетрадиционным спортивным оборудованием и спортивным инвентарем увеличивает интерес детей к самостоятельной двигательной деятельности. Спортивные упражнения: упражнения в метании, бросании и ловле мяча, способствуют подготовке детей к спортивным играм *(баскетбол, волейбол)*. Имея на территории детского сада футбольное поле, площадку для волейбола и баскетбола в **летний период** можно обучать детей этим спортивным играм. Конечным результатом чего может стать проведение матчей по футболу.

Особое место в физкультурно-оздоровительной работе должно быть отведено таким формам активного отдыха, как физкультурные праздники и досуги.

Такие мероприятия всегда наполнены веселыми занимательными упражнениями, встречей с любимыми героями, неожиданными сюрпризами. Пребывание на свежем воздухе, игры с водой, разнообразная двигательная деятельность способствует укреплению здоровья, закаливанию организма, обогащению двигательного опыта детей, что позволяет повысить интерес детей к движениям. При организации **летних праздников** необходимо знакомить детей с русскими народными праздниками с особенностями их проведения. Ну и конечно без внимания не должны остаться и родители, которые могут принять активное участие в *«Веселых стартах»* и ***«Летних олимпийских играх»***

Игры-забавы – это по существу **физические** упражнения в игровой форме с музыкальным сопровождением или без.
Предлагаем перечень некоторых **летних игр-забав** :
1. Игры с мячом (эстафеты с мячом, свободные игры с мячом, *«козёл»*, элементы игрового баскетбола, волейбол).
2. Соревнования – поединки *(эстафеты разного вида, захваты крепости, выталкивание из круга)*.
3. Игры с вертушкой *(игры забавы)*.
4. Игры на асфальте *(классики, пятнашки)*.
5. Игры с песком и водой *(с колокольчиками, с бумажным змеем, с мыльными пузырями.)*.
6. Игры с музыкальным сопровождением *(хороводы, пение, танцы.)*.
7. Русские народные игры *(палочка выручалочка, лапта, ловушки, бабки, жмурки и т. д.)*.
8. Метание стрелки (попади в кольцо, метание дисков, набрасывание колец, кто дальше, летающие тарелки и др.).
9. *«Школа мяча» (игра с малым мячом, футбол у стены, целься вернее и т. д.)*.
10. Занятная верёвочка *(прыгалки-скакалки, неуловимый шнур, прыжки со шнуром и т. д.)*.
11. Прыжки (прыгалка-резинка, попрыгунчики, чехарда, прыжки в длину с разбега, с высоты, из обруча в обруч и т. д.).
12. Игры и упражнения на равновесие (упрямый козлик, ходьба по скамейке, бревну, ножная качалка, кто дольше простоит на одной ноге.).
13. Спортивные упражнения *(катание на велосипеде, на самокате, купание, плавание.)*.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ДЕТЬМИ

В **летний период** в течение дня необходимо использовать сбалансированное чередование всех видов детской деятельности, среди которой преобладающей выступает игра. В теплое время года может быть проведено множество подвижных игр и различных вариантов. Особенно детям интересны игры с более длительным бегом, с бегом наперегонки, с элементами соревнований, игры-эстафеты.

Игра-это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире В. А. Сухомлинский

Во время прогулки на участке ДОУ **воспитатель** может организовать различные подвижные игры. Подвижную игру **воспитатель** проводит со всей группой детей и повторить ее можно 3-5 раз. При организации известных игр, **воспитатель** может предоставить детям возможность самим вспомнить и рассказать содержание игры, правила. При разучивании новой подвижной игры необходимо четкое объяснение ее содержания. Отдельные элементы можно показать и даже проиграть. После объяснения **воспитатель** сразу переходит к игре и по ходу игры уточнить то, что недостаточно хорошо

запомнили дети. В подвижных играх ведущие роли выполняют сами дети. Большое **воспитательное** значение имеет подведение итогов, оценка результатов, действий детей, их поведение в игровой деятельности. К обсуждению результатов игры целесообразно привлекать самих детей, надо приучать их оценивать свое поведение и поступки товарищей. Это будет способствовать в дальнейшем более осознанному выполнению заданий и правил игры, а также налаживанию взаимоотношений в процессе совместных действий. На прогулке должны планироваться подвижные игры и игровые упражнения разной степени интенсивности. В течение месяца может быть разучено 3-4 новые игры, в том числе несколько народных. Значительная роль в организации **воспитательно-образовательного** процесса отводится народной культуре. Общение с народной культурой облагораживает, делает человека мягким, чутким, добрым, мудрым. Познание **дошкольниками** этнических особенностей через ведущую деятельность – игру – позволяет надеяться, что молодое поколение будет знать свои корни, а не вырастет *«Иванами, родства не помнящими»*.

Основную часть времени дети проводят на свежем воздухе. **Воспитатели** групп могут организовывать индивидуальную работу по ФИЗО. С детьми можно прорабатывать основные движения: метание, лазание, подлезание, прыжки, упражнения на профилактику плоскостопия и коррекцию осанки и др. Все **оздоровительные** мероприятия должны быть организованы с учетом состояния здоровья **воспитанников** и их индивидуальных особенностей. Одним из важных элементов в режиме дня является самостоятельная двигательная деятельность детей, которая в основном реализуется во вторую половину дня. Для обеспечения достаточной двигательной активности детей следует более широко использовать оборудование спортивных площадок, физкультурные пособия на участках групп, велосипеды, самокаты, роликовые коньки и др. ; иметь пособия, которые выносятся на площадку в зависимости от содержания деятельности детей; в распоряжении их должны быть предоставлены игрушки-двигатели, такие игры, как серсо, кегли, кольцеброс, бильбоке, городки, мячи, скакалки, обручи и т. д.

Следует учитывать, что при самостоятельной двигательной деятельности дети в значительной степени сами регулируют свою **физическую нагрузку**, сменяя более интенсивные движения менее интенсивными и делая паузы. Однако **воспитатель** должен внимательно следить за состоянием детей, осуществляя индивидуальное руководство их деятельностью. Некоторым детям он предлагает отдохнуть, предупреждая чрезмерное их перегревание, усталость; малоподвижных побуждает к движениям. Детям с низким уровнем **физической подготовленности воспитатель** помогает в освоении более сложных движений, вселяет в них уверенность в своих делах, радуется успехам каждого ребенка, если надо, помогает в трудный для него момент.