

Физкультурно - оздоровительная работа с детьми в летний период.

***Занимайся волейболом, греблей, плаванием, футболом,
Змеев пестрых запускай, езд на велосипеде,
И всегда стремись к победе!
Сильным будь на радость всем, славный маленький спортсмен!***

Постоянное пребывание детей на свежем воздухе, многообразие форм, красок и звуков в природе, множество разных переживаний и новых впечатлений, богатая витаминами пища, раздолье для движений в природных условиях – всё это даёт ребёнку значительный физический и эмоциональный запас сил для успешного полноценного развития и повышения иммунитета.

В то же время лето таит некоторые опасности для здоровья детей – риск перегрева, солнечного ожога, общей расслабленности в жаркие дни, утомления от излишней беготни, неблагоприятного воздействия воды при неумеренном пользовании ею.

В связи с тем, что в летний период уменьшается количество занятий, режим дня максимально насыщается деятельностью на открытом воздухе: прогулки, экскурсии, походы, игры на природе позволяют детям приобретать новый двигательный опыт.

Итак, основной целью дошкольного учреждения в летнее время является общее оздоровление и укрепление детского организма. Добиться этого возможно только благодаря совместным усилиям педагогического, медицинского и обслуживающего персонала, его своевременной подготовке к летнему оздоровительному сезону.

Физическое воспитание летом имеет свои особенности, хотя и является продолжением работы, проводимой в течение учебного года.

Помимо утренней гимнастики организуются походы за территорию детского сада, физкультурные досуги, закаливающие процедуры.

Утренняя гимнастика летом проводится на спортивной площадке. Дети занимаются в облегченной одежде. Гимнастика повышает мышечный тонус и создаёт положительный эмоциональный настрой.

Если в тот же день предстоит спортивный праздник или соревнование, то часть упражнений утренней гимнастики будет своего рода подготовкой к ним.

Формы утренней гимнастики различны: традиционные, сюжетные, полоса препятствий, оздоровительный бег с комплексом упражнений, танцевально – ритмические упражнения, игры разной подвижности и т.п.

Физкультурные занятия летом имеют своей целью: привлечь детей к оптимальной двигательной активности, приносящей ощущение «мышечной радости». Занятия строятся на знакомом материале. Ребята отрабатывают и закрепляют полученные в учебном году навыки.

Формирование основ физической культуры тесно связано с решением задач экологического воспитания: становление потребности в здоровом образе жизни, обучение природосберегающему поведению, уважению к живому, соблюдению правил экологической безопасности, использованию природных факторов для укрепления физического, эмоционально – психического здоровья.

Так, на туристических прогулках дети приобщаются к удивительному миру природы. Великий русский педагог К.Д.Ушинский считал природу самой доступной, наглядной и полезной школой для ребёнка. Природа воздействует на него своей новизной, разнообразием, вызывает восторг, удивление, желание проникнуть в её тайны.

Обращая внимание ребят на красоту пейзажа, на особенности сезонных и суточных изменений в природе, опыт походной жизни формирует у дошкольников первоначальные навыки выживания в природной среде.

Подготовил: инструктор по физической культуре Юхарева И.В.