

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования г. Краснодар "Детский сад  
комбинированного вида № 5"

## **Консультация для воспитателей**

Физкультурно-оздоровительная работа в летний  
период

Подготовила:  
Чайка Г.А.

Принципы планирования оздоровительной работы. При планировании оздоровительной работы в ДОУ следует придерживаться следующих принципов:

1. комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;
2. непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;
3. преимущественное использование немедикаментозного оздоровления;
4. использование простых и доступных технологий;
5. формирование положительной мотивации у детей, медицинского персонала и педагогов к проведению профилактических закаливающих и оздоровительных мероприятий;
6. повышение эффективности системы профилактических и оздоровительных мероприятий за счет соблюдения элементарных правил и нормативов: оптимального двигательного режима, физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплого режима и водоснабжения.

#### **Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми**

- утренняя гимнастика;
- прогулка;
- двигательная активность ;
- полоскание полости рта после еды;
- сон без маек, при открытых форточках (*в теплое время*);
- проветривание помещения;
- гимнастика 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 костно-мышечной 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 к школе 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.

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 проводится 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

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, широкая аэрация помещений, обтирание, обливание до пояса);

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

- специальные водные, солнечные процедуры, которые назначаются врачом.

Утренняя гимнастика: В летний период на улице.

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

Хожение 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.

### **Организация детской деятельности**

Все виды деятельности переносятся на воздух. Каждому виду отводится место и время в распорядке дня. Неправильно организованная детская деятельность, приводит к усталости, и к излишнему возбуждению.

### **Игра “Ловишки с мячом”**

Площадка ограничивается линиями или флажками. В центр площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Выбирается водящий. Он становится в центр круга. У его ног лежат 2 – 3 небольших мяча (диаметром 6 – 8 см).

Водящий называет или проделывает ряд движений. Играющие выполняют эти движения по слову или по приказу. Внезапно воспитатель говорит: «Беги из круга», и играющие разбегаются в разные стороны. Водящий старается, не

сходя с места, попасть в убегающих мячами, бросая их поочередно. Дети, в которых водящий попал мячом, отходят в сторону.

Если игра проводится зимой на площадке, мячи можно заменить снежками.