**Консультация:**

**«Организация оздоровительной работы с младшими дошкольниками в летний период»**



Подготовила воспитатель:

Подобных Н. С

Летний оздоровительный период – сезонный отрезок времени, в который реализуется система мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей.

Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на всестороннее развитие. Основная задача взрослых как можно полнее удовлетворить потребность растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении. Обеспечить необходимый уровень физического и психического развития детей поможет четко спланированная система мероприятий оздоровительного, познавательного и развлекательного характера. Важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, праздниках и развлечениях, интересных эпизодах еще долго радовали детей.

Формы работы при организации летнего оздоровительного периода детей разнообразны и насыщены, что является, одним из основных условий качественной организации летнего оздоровительного периода, комплексное использование всех форм работы.

**Утренняя гимнастика** как и все виды физических упражнений проводится на свежем воздухе.

- **Физическую культуру** рекомендуется проводить в первой половине дня до 11 часов.

В физкультурную деятельность необходимо включать беговые упражнения, упражнения для профилактики нарушений осанки и стопы, упражнения на совершенствование функций внешнего дыхания.

- На прогулке в дни, когда не проводятся физическая культура и музыкальные занятия, рекомендуется включать подвижные игры большой интенсивности, игры -эстафеты, спортивные игры, игры - соревнования или бег в нарастающем темпе (дозировать в зависимости от возраста).

Летом нужно уделять время для организации **пеших прогулок, экскурсий.** При организации прогулок необходимо соблюдать требования к одежде и обуви, и соблюдать питьевой режим.

**Самостоятельная двигательная деятельность** в основном реализуется во вторую половину дня. Для этого следует более широко использовать оборудование спортивных площадок и инвентаря на участках групп.

Утренняя гимнастика на свежем воздухе повышает жизненный тонус организма, создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

Физическое развитие в детском саду предусматривает охрану и укрепление здоровья, развитие и своевременное формирование у дошкольников двигательных навыков и умений.

**Подвижные игры**не только оказывают влияние на эмоциональную и физическую разрядку растущего организма, но и играют воспитательную и развивающую роль в деятельности дошкольника, оказывают влияние на развитие внимания, координации, воображения и памяти детей.

**Игровые упражнения**проводятся ежедневно с целью тренировки, закрепления двигательных навыков. С их помощью на прогулке успешно решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В игровых упражнениях преследуются цели прямого обучения детей основным движениям.

**Спортивные праздники и развлечения** так важно использовать, дети с удовольствием участвуют в данных мероприятиях и получают прекрасные эмоции и настроение;

**Различные виды гимнастики:**

- **Гимнастика пробуждения** обеспечивает плавный переход от сна к бодрствованию, готовит к активной деятельности, помогает поднять настроение, мышечный тонус, а также обеспечивает профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

- **Дыхательная гимнастика** способствует развитию и укреплению грудной клетки, повышает общий жизненный тонус, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям, а также выносливость при физических нагрузках.

- **Гимнастика для глаз** укрепляет глазные мышцы; предупреждает утомление глаз; снимает напряжение; является профилактикой нарушений зрения.

**Самомассаж и точечный массаж**

- Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам, что благоприятствует психоэмоциональной устойчивости, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж оказывает благотворное влияние не только на формирование ножек ребенка и опорно - двигательного аппарата, но и на центральную нервную систему, а через нее – на весь организм в целом.

**Закаливающие**:

- **Прогулки на свежем воздухе;**

- **Хождение босиком** по массажным дорожкам. Хождение босиком не только закаливает, но и действует благотворно на сосуды, сердце и другие органы. Эта процедура оказывает активное воздействие на точки стопы, ответственные за многие органы: почки, желудок, глаза, сердце, мозг.

- **Умывание холодной водой;**

- **Обливание ног;**

- **Обширное обливание**;

Основной целью закаливания водой является оздоровление и профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

- **Игры с водой**. Это эффективный способ само терапии. Вода обладает психотерапевтическими свойствами, способствует релаксации, расслаблению, создаёт благоприятную почву для развития эмоциональной сферы, служит средством познания окружающего мира. Игры с водой способствуют развитию координации движений в системе «глаз – рука», формированию сенсорных представления и приёмов логического мышления. Игры с водой позволяют формировать способность к наблюдению, развивать навыки исследовательского поведения, делать простые умозаключения, суждения, сравнивать, обобщать, устанавливать закономерности.

Хорошо использовать **игротерапию**. За основу можно взять песок.

- **Игры с песком** имеют положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта.

При взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние, развивается мелкая моторика и тактильная чувствительность, это влияет на развитие центра речи, формирование произвольного внимания и памяти;

Дети могут выкладывать, рисовать и печатать при этом можно использовать разные трафареты, машинки, плоскостные фигурки. Пригодятся и палочки, веточки, пластмассовые шарики, небольшие игрушки из киндера-сюрприза.

**Игры с воздухом** позволяют расширять функциональные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют органы дыхания, позволяют научить дышать при быстрой ходьбе и беге.

- **Солнечные, световоздушные ванны,** воздушные ванны применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению поверхности тела с воздухом. Воздушные ванны способствуют улучшению работы терморегуляции (теплообразования и теплоотдачи), повышению тонуса мышц и выносливости сердечно - сосудистой системы, увеличению содержания гемоглобина и эритроцитов в крови и многим другим благоприятным сдвигам в организме.

- **Проветривание помещений;**

**Профилактические**:

- **витаминотерапия** – сок, фрукты и овощи в питании детей ежедневно.

Витаминотерапия — это применение различного рода витаминов с целью профилактики и лечения некоторых заболеваний, а также для восполнения

в организме недостатка в них.

Таким образом, системное и последовательно планирование летней оздоровительной работы с детьми, поможет использовать это время, во благо для детей. Помимо повышения здоровья детей, происходит и расширение кругозора детей, развитие любознательности, бережное отношение к природе.