**Консультация для воспитателей «Физическое воспитание 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. Спортивная площадка должна быть оборудована необходимыми пособиями для развития основных движений: яма с песком для прыжков в длину; гимнастическое бревно; полоса препятствий; сенсорная дорожка. Что позволяет детям охотно пользоваться ими как на занятиях, так и в самостоятельной двигательной деятельности с целью закрепления навыков в основных видах движений и развития ловкости.

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 корректируeтся, 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.

Хорошо, если на участке детского сада оборудованы специальные дорожки для езды на велосипедах и самокатах и имеется необходимое оборудование. Детям можно предлагать задания с постепенным усложнением: езда по прямой, по кругу, друг за другом, по извилистой дорожке, по дорожке с различным грунтом и т.д. Значительный интерес у них вызывают игры-забавы: «Не задень», «Змейка», «Восьмерка», «Заезд парами медленным ходом», эстафеты и велопробеги.

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».

**Закаливание**

**Естественные силы природы** (солнце, воздух, вола) являются важным средством укрепления здоровья, а также повышения работоспособности: вода очищает кожу от загрязнения; солнечные лучи убивают различные микробы, благоприятствуют отложению под кожей витамина D и охраняют человека от заболеваний; воздух под тенью деревьев, содержащий особые вещества (фитонциды), способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом.

Использование естественных сил природы в сочетании с физическими упражнениями наиболее благоприятно для детского организма.

Солнце, воздух, вода используются и как самостоятельные средства закаливания организма человека. Они вырабатывают приспособляемость организма к повышенной и пониженной температуре воздуха, воды, к резким и быстрым изменениям метеорологических факторов. Для разностороннего закаливания следует применять все естественные силы природы, наиболее целесообразно сочетая их.

Закаливание имеет и другое значение: оно способствует воспитанию волевых качеств (смелости, выдержки и др.).

*Закаливание воздухом*– наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями.

Эффективным средством закаливания является хождение босиком в летнее время по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения с 2–3 минут до 10–12 минут и более. Минимальная температура воздуха, при которой детям разрешается ходить босиком, – 20–22 Сº.

Затем детей приучали ходить босиком и в помещении: так, перед дневным сном разрешали босиком дойти до кроватки по ковровой дорожке. С детьми 5–7 лет проводим утреннюю гимнастику и физкультурные занятия в носках, а потом и без них. Оздоровляющее воздействие воздуха используем при организации дневного сна и прогулок.

Воздух – самый доступный закаливающий фактор.

Правильный воздушный режим в помещении должен соблюдаться путем регулярных проветриваний. Наиболее эффективно сквозное проветривание, которое проводится в отсутствии детей. В присутствии детей рекомендуется аэрация помещений за счет одностороннего открытия окон. При солнечной погоде, несильном ветре и температуре наружного воздуха выше 18° С следует держать постоянно открытыми все окна; при температуре наружного воздуха ниже 18 °С или наличии сильного ветра – один оконный проем; при температуре наружного воздуха ниже 16 °С и дождливой погоде – должны быть постоянно открытыми все фрамуги.

Температура воздуха в помещении должна быть для детей старшего дошкольного возраста 18 – 21° и 19 – 22° для младших дошкольников, что обеспечивает состояние теплового комфорта. При этих температурах в помещении одежда детей должна состоять из двух слоев в области туловища (хлопчатобумажное белье и легкое хлопчатобумажное платье), носков и босоножек на ногах. При температуре воздуха в помещении ниже 18 °С для старших и ниже 19 °С для младших – одежда детей утепляется за счет замены легкой хлопчатобумажной одежды на более теплую, байковую или полушерстяную и носков на гольфы. При дальнейшем понижении температуры воздуха в помещении до 15 – 16 °С дополнительно одевается трикотажная шерстяная кофта и вместо гольф – колготы. При температуре воздуха в помещении выше 21 – 22 °С одежда детей облегчается до трусов и маек.

Одежда во время прогулки должна изменяться в зависимости от погодных условий (см. таблицу 1 – 2), а также времени дня, вида деятельности и индивидуальных особенностей детей. Первые две – три недели (период адаптации) в загородных условиях дети должны одеваться теплее. По мере привыкания к этим условиям для закрепления и поддержания эффекта от специальных закаливающих процедур одежда должна облегчаться.

Большую радость детям доставляет процедура закаливания солнцем, которая осуществляется на прогулке в летнее время.  Воспитатели начинают процесс закаливания со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги (на голове при этом должна быть светлая шапочка). Для проведения солнечных ванн игры детей организуют под прямыми лучами солнца (5–6 минут), а затем вновь уводят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, т.е. детей раздевают до трусов и майки, а затем оставляют в одних трусах. Непрерывное пребывание детей под прямыми солнечными лучами вначале составляет 5 минут, постепенно его доводят до 10 минут. В течение дня общая продолжительность солнечных ванн может достигать 40 -50 минут.