**«Оздоровительная работа с дошкольниками в летний период»**

*Разработала Стороженко Наталья Михайловна воспитатель МБДОУ33*

Задачи:

1. Реализование системы мероприятий, направленной на оздоровления и физическое развитие детей.

2. Создание условий для игровой деятельности детей.

3. Осуществление педагогического и медицинского просвещения родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

4. Создание условий для предупреждения детского травматизма через реализацию различных форм деятельности.

5. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей.

6. Формирование у ребят потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Принципы оздоровительной работы.

1. Систематическое использование физкультурно - оздоровительных и закаливающих технологий.

2. Учет индивидуальных особенностей детей.

3. Положительный эмоциональный настрой детей.

4. Доступность используемых технологий.

Специфика работы в летний период:

- Утренняя гимнастика как и все виды физических упражнений проводится на свежем воздухе каждый день по 10 минут.

- Физическую культуру рекомендуется проводить в первой половине дня до 11 часов, пока не сильно жарко на улице.

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 очень большой интенсивности, игры -эстафеты, спортивные игры, игры - соревнования или бег в нарастающем темпе (дозировать в зависимости от возраста занимающихся).

Летом нужно уделять время для организации пеших прогулок, экскурсий,походов выходного дня. При организации прогулок необходимо соблюдать требования к одежде и обуви, и соблюдать питьевой режим. Обязательно головной убор.

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 всего дня, 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;

Различные виды гимнастики:

- Гимнастика пробуждения после сна: 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.

- 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.

Дневной сон с доступом свежего воздуха.

Закаливающие:

- Прогулки регулярные на свежем воздухе;

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

- Умывание холодной водой и обтирание мокрым полотенцем;

- 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.

- Игры с песком имеют положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта., развивают мелкую моторику рук.

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

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 желательно свеже выдавленный, 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.

- Работа с родителями.

Возможности летнего периода для оздоровления детей велики, поэтому важно интересно и эффективно организовать каждый день жизни дошкольников в детском саду.