

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ

Горбачева Татьяна Михайловна

воспитатель

МАДОУ детский сад №47 «Лесовичок»

г. Старый Оскол, Белгородская область

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

***Аннотация:** статья посвящена физическому воспитанию детей дошкольного возраста в летний период года. Автор описывает разнообразные формы и способы сохранения и укрепления здоровья детей как в помещении, так и на улице, природе. Отмечается важная роль организации игровой деятельности.*

***Ключевые слова:** двигательная активность, летний период, игры, досуги, утренняя гимнастика, свежий воздух.*

Наиболее важной особенностью двигательной активности детей дошкольного возраста является ее зависимость от времени года. Сезонные изменения проявляются в повышении активности в весенне-летний период и снижении ее в осенне-зимний период. Сезонная зависимость суточной двигательной активности – это общебиологическое явление, и ее необходимо принимать во внимание при организации физического воспитания воспитанников.

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 – все это даёт ребёнку значительный физический и эмоциональный запас сил для успешного полноценного развития и повышения иммунитета.

Очень важно, чтобы этот объем движений у детей всячески поддерживался и контролировался воспитателем в летний период, так как погодные условия предполагают повышение температуры воздуха и поэтому, следует контролировать у детей состояние организма. Лето таит некоторые опасности для здоровья ребенка – риск перегрева, солнечного ожога, общей расслабленности в жаркие дни, утомления от излишней беготни.

В летний период режим дня максимально насыщается деятельностью на открытом воздухе: прогулки, экскурсии, походы, игры на природе – всё это позволяет детям приобретать новый двигательный опыт.

Физическое воспитание летом имеет свои особенности, хотя и является продолжением работы, проводимой в течение учебного года. Организуются следующие мероприятия: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, элементы физического воспитания в режиме дня (самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры), закаливающие процедуры, совместная и самостоятельная деятельность (различные игры с использованием физкультурного оборудования), прогулки за территорию ДОО (прогулки, пешие походы, оздоровительный бег, игры).

Утренняя гимнастика способствует хорошей организации начала дня. Одно из основных требований – утренняя гимнастика не должна носить принудительного характера.

Чтобы гимнастика проходила интересно, динамично, необходимо широко использовать музыкальное сопровождение, спортивный инвентарь, привлекательные атрибуты (платочки, ленточки, флажки и т.п. – для коллективного выполнения движений).

Можно использовать различные формы утренней гимнастики: традиционные; сюжетные («По морям, по волнам», «По лесным тропинкам» и т. п.); оздоровительный бег с комплексом упражнений; упражнения с включением в них танцевально-ритмичных движений, игры разной подвижности и т. п.

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

Активный отдых детей может быть разнообразным. Для этого возможно применение различных средств. Однако, как показала практика, наиболее эффективны мероприятия, в основу которых положены подвижные игры. Игры, в отличие от строго регламентированных движений всегда связаны с инициативой в

решении двигательных задач и протекают в основном с эмоциональным подъемом, стимулирующим двигательную активность и отодвигающим возникновение утомления.

В процессе игры существенно повышается кровоснабжение мозга детей, усиливается дыхание, улучшается функциональная деятельность организма в целом. Важнейший результат игры – радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры больше, чем другие средства физической культуры, отвечают задачам активного отдыха. Но, как известно, игры бывают разные по воздействию на организм, педагогической направленности и другим признакам. Поэтому важно правильно подбирать их в определенной последовательности, выбирать желательно в летний период игры малой подвижности (чтобы не нагружать детский организм с медицинской точки зрения), обращать внимание на погодные условия и методику проведения. Например, такие забытые игры как: «классики», «выбивала», «резиночка», «ручеек», «вышибала» и. д.

Летом необходимо проводить больше досугов, развлечений. Особенно интересны детям «неожиданные» праздники: «Спартакиада», «Праздник веселых мячей», «Праздник мыльных пузырей», «День любимой игрушки», «Джунгли зовут», «Коса – девичья краса», «Праздник веселого ветерка», «Фестиваль дворовых игр» и др. Такие праздники не требуют долгой подготовки, но неизменно вызывают большой интерес детей.

Прогулки-походы представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной активности, в ходе которой, решаются не только оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, повышается их двигательная активность, укрепляется здоровье, но и воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе.

Походы могут быть разные; в зависимости от сезонных и погодных условий определяются цель и задачи. Важно, чтобы они были насыщены разнообразным двигательным содержанием: ходьба в разном темпе, подскоки, подвижные игры,

спортивные упражнения, пробежки в медленном и среднем темпе и т. д. При подборе упражнений необходимо учитывать индивидуальные возможности детей и их настроение. В содержании походов должны включаться хорошо знакомые детям игры и упражнения, освоенные ранее, на занятиях по физической культуре.

На поляне можно провести игру в футбол, игры с маленьким мячом и ракеткой и др. Организовывать походы лучше в первой половине дня, что позволит детям реализовать свою потребность в ежедневной двигательной активности.

Мыльные пузыри, воздушные шары, вертушки и другие игрушки, выполненные своими руками, помогут занять воспитанников интересной деятельностью, создать хорошее настроение на весь день.

Список литературы

1. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
2. Рунова М.А. Движение день за днем.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
4. Шишкина В.А. Движения + движения.