

Организация оздоровительных мероприятий в летний период в старшей дошкольной группе

*Автор: Джафарова Флюза Харисовна,
воспитатель МБДОУ – детский сад № 546 «Семицветик»*

Летний период важнейший этап в развитии детей и укреплении их здоровья. Задача педагога организовать времяпрепровождение воспитанников в детском саду таким образом, чтобы за лето каждый из них получил заряд бодрости и провел это время с радостью и удовольствием. Педагоги делают жизнь детей в этот период содержательной, познавательной и интересной.

Дошкольники летом в детском саду получают массу новых и интересных впечатлений, поскольку именно в этот период они освобождены от непосредственно образовательной деятельности и основную часть времени проводят на свежем воздухе. Ведущими видами деятельности дошкольников становятся игры, досуги, развлечения и оздоровительные мероприятия, а преобладающими формами проведения - коллективные.

Цель оздоровительных мероприятий - укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.

Прогулки летом проводятся в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При небольшом дожде ее можно организовать на веранде и провести с детьми беседы, чтение сказок, организовать спокойные игры, для которых не требуется большого пространства. При плохой погоде длительность прогулки можно сократить, но полностью отменять ее не следует.

В жаркие дни игры были организованы в полосе светотени. Чтобы воздействие солнечных лучей было равномерным, что в оптимальных пределах необходимо для закаливания, улучшения обменных процессов в организме, хорошего физического развития. Время под прямыми солнечными лучами было ограничено с учетом индивидуальной чувствительности к солнцу и особенностей состояния здоровья.

Комфортное состояние детей на прогулке обеспечивается ее интересным содержанием, поэтому в структуру плана прогулки включены разные виды деятельности. В течение всей прогулки детям организован доступ к воде для соблюдения питьевого режима.

В рамках проведения оздоровительных мероприятий в период июнь-август 2021 года были проведены следующие формы работ:

1. Утренняя гимнастика. Для повышения функционального состояния и работоспособности организма, развития моторики, формирования правильной

осанки, предупреждение плоскостопия каждое утро на площадке проводилась гимнастика. Гимнастика включает в себя простые гимнастические упражнения с включением дыхательных упражнений, упражнения с использованием крупных модулей и спортивного инвентаря.

2. Наблюдения за окружающей средой. Наблюдения за живыми объектами (за птицами, деревьями лиственными и хвойными, кустарниками); наблюдения за неживыми объектами (за солнцем, облаками, погодой, ветром, длительностью дня, дождем); наблюдения за явлениями окружающей действительности (за трудом взрослых, за прохожими).

3. Прием солнечных ванн в хорошую погоду. Вне зависимости от погоды все дети на прогулках одевают головной убор – кепки, панамы, косынки. При установлении жаркой погоды и хорошего прогревания земли детям организовывалась площадка для принятия солнечных ванн. Застилались коврики, где дети могли позагорать.



4. Водные процедуры. В жаркие дни детям необходимо больше воды, чтобы сохранить водный баланс. Организованы процедуры закаливания, когда в воздух направлялась вода (шланг или водный пистолет), и падающие капли попадали на детей. Всем детям без исключения нравилась данная процедура. Под жарким солнцем дети быстро высыхали и получали заряд энергии.



5. Сенсорная «Тропа здоровья». Создание «тропы здоровья» стало главным проектом, который был реализован в летний период. Это дорожка, состоящая из последовательно размещенных элементов для укрепления и правильного формирования свода стопы, осанки.

Размещенные в лотках природные и бытовые материалы в следующем порядке: песок, мелкие камушки, крупные галька, детали конструктора, мелкие камушки, шишки, песок, округлые крышки и завершается торпа искусственной травой. Дети с удовольствием друг за другом проходят босиком «тропу здоровья» вначале непривычно, но с каждым разом более уверенней.



6. Досуговые мероприятия. Дети рисовали разноцветными мелками на дорожках, придумывали сюжеты своих рисунков, в ходе которых укреплялась мелкая моторика и развивалось воображение. Также рисовали не только картинки, но и изучали буквы, цифры и геометрические фигуры, рисовали и играли в классики.

Был организован «Праздник мыльных пузырей». Надувая пузыри, дети отлично тренируют легкие.

Проведена игра «Строим из песка». В песочнице был построен город и каналы, где позже была запущена вода и дети с удовольствием запустили кораблики, сделанные из крышек, пластилина, зубочисток и цветной бумаги. Получился яркий заплыв корабликов по каналам песочного города.

В очень жаркие дни после прогулки дети ополаскивали лицо и руки водой, и сразу следовали на обед.



7. Спортивные игры. Обязательно во время прогулки проводилась малоподвижная / средней активности игра и игра с высокой двигательной активностью. Дети регулярно играли со спортивным инвентарем: бадминтон, футбол, прыжки через скакалочку, игры с мячом и обручем.

Кроме этого так же были организованы игры: забавы, игры-эстафеты, народные игры, хороводные упражнения.

8. Исследовательская деятельность. Воспитанники в ходе экспериментов получили ответы на обыденные вопросы: какой песок легче - сухой или мокрый, что тонет в воде - камень, песок или дерево, как определить время с помощью солнечных часов. С помощью опытов дети смогли самостоятельно сделать логические выводы и запомнить это. Данная форма работы позволила сформировать у детей отчётливые знания, умения и навыки об окружающем мире. Для организации опытно-экспериментальной деятельности дошкольников были приобретены лупы и набор пробирок.

9. Игра-путешествие. Представляет собой последовательное посещение различных точек на ранее подготовленном маршруте. Перед детьми ставится задача, имеющая игровой характер «поиск сокровищ», «спасение принцессы», «путешествие на новую планету». На маршруте были организованы остановки, где детям были предложены различные игры и задания.



В результате проведённой летней оздоровительной работы у детей:

- снизилась заболеваемость в осенний период;
- повысилась сопротивляемость детского организма простудным заболеваниям;
- дети приобщились к ЗОЖ и овладели разнообразными видами двигательной активности;
- нормализовались антропометрические показатели детей;
- дети получили новые знания, повысился их интерес к окружающему миру, творчеству, познанию;
- развился интерес к природе, проявились положительные эмоциональные отношения, желание беречь её и заботиться о ней;
- повысился интерес и желание заниматься физкультурой и спортом;
- усилились коммуникативные навыки.

Таким образом, можно считать, что летняя оздоровительная компания в ДООУ прошла достаточно успешно, дети не только разнообразно провели летний период, но и укрепили здоровье.

