

КОНСУЛЬТАЦИЯ

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД»



Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной, она имеет свою специфику. Важно всемерно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы ребёнок окреп, поправился и закалился, научился понимать и полюбить удивительный, прекрасный мир растений и животных.

Летом природа представляет большие возможности для развития познавательных способностей дошкольников.

Летом продолжается систематическая и полномочная работа по разделам программ. Все виды деятельности переносятся на воздух. Каждому виду отводится место и время в распорядке дня.

Нужны ли занятия с детьми в летний период? Не будет ли это препятствовать полноценному их отдыху? Надо иметь в виду, что организовать летний отдых детей не значит предоставить им полную свободу в выборе, их необходимо объединять для коллективных занятий, иначе они устают, излишне возбуждаются.

Первое и основное требование – на воздухе должны проходить не только игры, но и занятия. Это требование должно выполняться независимо от погоды.

Удобно расположенные на участке, с учетом теневых мест, столы и скамейки, физкультурная площадка, песочницы, что необходимо для активной и полноценной жизни детей в летнее время, облегчает организацию воздушного режима.

Хорошо закаляет детей хождение босиком. На чистом, убранном участке детского сада, на полянке во время прогулки, не следует лишать детей этого прекрасного в смысле закаливания народного обычая. Но необходимо соблюдать осторожность, особенно в первое время, пока кожа подошвы еще очень нежна и может быть легко повреждена.

Разнообразные подвижные игры в теплое время года – прекрасное средство закаливания. Увеличение пространства для движений, облегченная одежда, соответствующий подбор игрушек позволяют детям лучше удовлетворить свою потребность в движении, а воспитателю удлинить пребывание детей на воздухе.

На участок выносятся обручи, мячи, кегли, бадминтон, скакалки. Дети широко используют эти пособия в самостоятельных играх.

Учитывая состояние погоды, выбираются игры, которые могут быть проведены на ограниченном пространстве: игры с бегом по кругу (“Карусель”, “Кошки – мышки” и др.), с ходьбой по доске между начерченными линиями (“Поезд”, “Метро”), игры с прыжками в длину с места (“Через ручеек”, “Не замочи ног”) и другие.

Теплые летние дни дают возможность более свободного выбора игр. Это игры с бегом на скорость (“Кто быстрее к флажку”, “Чье звено скорее соберется”). Широко используем игры с мячом.

Не страшно, если детям иногда приходится пробежать по сырой траве, по лужам или попасть под теплый дождь во время прогулки – это еще больше повысит устойчивость их организма.

С целью закаливания используется и утренняя гимнастика. С наступлением теплой погоды гимнастика переносится на воздух.

Подготовила: инструктор физической культуры Кобелева Т.И.