

«Организация физкультурной работы в летний оздоровительный период»

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегают, кричит, пусть он находится в постоянном движении.

Жан Жак Руссо

Летний период является благоприятным для укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Пребывание детей на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие. Основная задача физического воспитания детей летом – общее оздоровление организма. Обеспечению физического и психического здоровья детей способствует четко спланированная система мероприятий развлекательного, познавательного и оздоровительного характера. Коллектив ведет целенаправленную работу по сохранению и укреплению здоровья воспитанников через реализацию сложившейся системы физкультурно-оздоровительной работы. Утренняя зарядка на свежем воздухе, прогулки, экскурсии, различные подвижные игры на воздухе способствуют совершенствованию двигательных навыков.

Ходьбу в летний период не следует давать в форме однообразных маршировок, а больше, но с осторожностью использовать прогулки с целью проверки выносливости детей, при этом контролируя постепенность увеличения расстояния и их продолжительность. Поэтому к планированию прогулок за пределы участка педагог должен подходить особенно внимательно. Независимо от того, с какой целью проводится прогулка, следует использовать природное окружение для всестороннего физического воспитания.

Бег – прекрасное средство, развивающее органы дыхания и кровообращения. Поэтому очень важно проводить игры с бегом на свежем воздухе. Проводя игры с бегом на площадке дошкольного учреждения, педагог должен следить, чтобы она не была пыльной. Незадолго до проведения игры можно предложить детям полить площадку.

Упражнения в равновесии – может быть ходьба по бордюру, переход через неширокую и неглубокую канаву по узкой дощечке. Когда дети станут достаточно ловкими, рекомендуется проведение игры *«Пятнышки на камнях»*. При этом если камни расположены близко друг к другу (30-35 см.), то нельзя пятнать того, кто встанет на песок между ними. Если же камни расположены на таком расстоянии, когда трудно перешагнуть с одного на другой, то правила игры изменяются: дети бегают между камнями, а спасаясь от пятнашки встают на камень. Затем игру можно усложнить: нельзя пятнать того, кто встал на камень на одной ноге.

Педагог не должен забывать о том, что природное окружение всегда необходимо использовать для упражнения в прыжках: спрыгивать с плоских

камней, с пеньков, подобрав для этого камни и пни соответствующих диаметров и высоты (*не выше 50 см.*) Педагог должен проследить, чтобы место приземления было удобным: ровная почва без выбоин, камней, без выступающих на поверхность корней, что может быть причиной детского травматизма.

Для прыжков в длину, можно использовать ширину тропинок, различные канавки. После тёплого летнего дождя педагог может дать детям возможность побегать босиком, попрыгать через лужи, ручейки. Это всё доставляет детям радость, создаёт эмоциональный фон, без которого невозможно развитие ребёнка.

Природное окружение необходимо использовать для развития метания, особенно метания на дальность, например, еловые и сосновые шишки. Такие упражнения удобно проводить в виде соревнования *«Кто дальше кинет?»*, *«Кто больше попадёт в цель?»*.

Педагог должен стремиться на каждой прогулке упражнять детей во всех видах основных движений, используя для этого сочетания естественных условий со специальными пособиями. При этом воспитатель должен контролировать состояние детей предохраняя их от теплового и солнечного удара.

Лето даёт педагогу большие возможности упражнять детей в ориентировке в пространстве. В занятиях и играх надо давать лёгкую, свободную, простую организацию детского коллектива и при этом больше предоставлять детям самостоятельности.

Библиография

- А. И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду»,
Т. И. Осокина «Физическая культура в детском саду»,
В. Г. Фролов, Г. П. Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста»,
Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина «Игры и развлечения детей на свежем воздухе».