

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской  
областисредняя общеобразовательная школа № 21 города Сызрани  
городского округа Сызрань Самарской области  
Структурное подразделение, реализующее образовательные программы  
дошкольного образования «Детский сад № 57», расположенное по адресу:  
г. Сызрань, ул. Астраханская, 3 «А»**

### **Представление опыта работы**

**Использование физкультурно-оздоровительных форм  
работы с детьми на участках в летний период, как одно из условий  
укрепления здоровья детей дошкольного возраста**

Радушева Ольга Евгеньевна,

старший воспитатель

**2018г.**

## **Использование физкультурно-оздоровительных форм работы с детьми на участках в летний период, как одно из условий укрепления здоровья детей дошкольного возраста**

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

*Жан Жак Руссо*

Летняя пора. Прекрасное время отдыха, время оздоровления. Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на всестороннее развитие. Необходимо в летний период как можно полнее удовлетворить потребность растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении.

Задача детского сада – использовать благоприятные для укрепления здоровья, формирования привычки к здоровому образу жизни и физического развития детей условия летнего времени, применяя при этом разные формы работы с детьми.

Основные задачи работы детского сада в летний период:

- создание условий, обеспечивающих охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма;
- реализация системы мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей, развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности дошкольников;
- осуществление педагогического и санитарного просвещения родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», больше внимания следует уделять спортивным и подвижным играм, спортивным праздникам, экскурсиям, музыкальным развлечениям. В летний период увеличивается время прогулок.

Для достижения оздоровительного эффекта режимом дня предусматривается максимально возможное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Учитывая то, что лето самый благоприятный период для укрепления физического и психического здоровья и развития детей необходимо стремиться в полной мере использовать благоприятные условия летнего времени. Планируя летнюю оздоровительную работу необходимо увеличить и разнообразить двигательную активность детей наряду с закаливающими мероприятиями.

Общие закаливающие мероприятия предусматривают правильный распорядок дня, рациональное питание, ежедневные прогулки, сон с доступом свежего воздуха, воздушный и температурный режим.

К специальным закаливающим мероприятиям относятся световоздушные и солнечные ванны, хождение босиком, хождение по дорожке «здоровья», ходьба по коррекционным дорожкам, игры с водой, с песком. При закаливании обеспечивается необходимое сочетание температуры воздуха и одежды детей, максимальное пребывание детей на воздухе.

Утренняя гимнастика и прием детей летом проходят на участке, так как, именно в теплое время года значительно улучшаются условия для развития движений детей. Кроме этого физкультурные занятия также проводятся на свежем воздухе, на спортивной площадке.

Пребывание на свежем воздухе, игры с водой, разнообразная двигательная деятельность способствует укреплению здоровья, закаливанию организма, обогащению двигательного опыта детей, что позволяет повысить интерес детей к движениям.

Одним из важнейших вопросов в работе дошкольного учреждения в летний период является организация досуга детей. С одной стороны, хорошая погода и возможность проводить достаточно времени на свежем воздухе во многом снимают остроту этой проблемы. Однако привычные игры детям быстро надоедают, и если их активность не находит применения, они стремятся заполнить своё время самыми разными формами деятельности и при отсутствии руководства способны нанести ущерб как самим себе, так и окружающим.

В летний период в течение дня предусматривается сбалансированное чередование всех видов детской деятельности, среди которой преобладающей выступает игра. Игра для них учёба, труд и серьёзная форма воспитания. В игре

создаются детские коллективы; в игре ребёнок вступает в общение с другими детьми и таким путём лучше развиваются навыки общественного поведения. Именно летом можно широко использовать игры для решения многообразных воспитательных задач по отношению к детскому коллективу. Когда зимой детям выпадает мало времени на игры, то летом игра по-настоящему становится основной деятельностью. Важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, праздниках и развлечениях, интересных эпизодах еще долго радовали детей.

В качестве основных средств воспитания и развития движений у дошкольников летом используются: подвижная игра, игровые упражнения, спортивные игры, «школа мяча», «школа скакалки», игры – эстафеты, спортивные праздники и развлечения.

Физкультурный досуг стараемся организовывать еженедельно («Папа, мама, я – спортивная семья», «А ну-ка, мальчики!», «Если хочешь быть здоров – закаляйся», «Наши спортивные успехи» и др.). Проводим ежемесячно Дни здоровья.

При планировании работы с воспитанниками в летний период педагогам следует принимать во внимание Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования. Так, в соответствии с данным документом необходимо создать условия для организации самостоятельной деятельности воспитанников и совместной деятельности взрослых и детей на участке детского сада. Педагогу важно найти баланс между самостоятельной активностью детей и педагогически организованным досугом, чтобы мероприятия и праздники не становились самоцелью, а органично вплетались в жизнь дошкольного учреждения.

Оснащение участков выносным нетрадиционным спортивным оборудованием и спортивным инвентарем увеличивает интерес детей к самостоятельной двигательной деятельности.

В компенсирующей группе для детей с нарушениями речи организован семейный клуб «Здоровячок», который является одной из эффективных форм психолого-педагогического сопровождения семей и пропаганды семейного воспитания, повышения компетентности родителей в вопросах физического развития, приобщения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Наряду с традиционными формами работы мы применяем такие инновационные формы физкультурно-оздоровительной работы как:

#### - Игровой стретчинг

Стретчингом называется метод с помощью которого легко и эффективно развить подвижность мышц тела, суставов не опасаясь переломов. Иными словами, это способ, позволяющий естественным путем растянуть мышцы, так же он позволяет выделять ту или иную группу мышц и тренировать лишь ее. Упражнения «Кошечка», «Лодочка», «Гимнаст», потянуть в течение 10-30 минут.

#### - Игровой самомассаж

Является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления. Можно использовать нестандартное оборудование (массажные мячики, грецкие орехи, шишки и т.п).

#### -Занятия на фитболах

Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

#### - танцевально-ритмическая гимнастика

Представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Сюда можно отнести программы Фирилевой «Са-фи-дансе», Фоминой «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика», Бурениной «Ритмическая пластика», элементы последней мы используем в своей работе.

#### - Пальчиковая гимнастика

Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. В пальчиковой гимнастике можно использовать не стандартное оборудование (массажные пружинки, карандаши, грецкие орехи, шишки) и т.д.

- музыкально-подвижные игры

Содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях. И являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования и др.

Использование физкультурно-оздоровительных форм работы с детьми на участках в летний период, позволит разнообразить педагогическую деятельность и добиться лучших результатов в укреплении здоровья детей. Без увеличения нагрузки детям может быть предложена насыщенная разнообразными возможностями двигательная деятельность, что позволит реализовать главную их потребность – потребность в движении.