

Воспитание детей летом, очень важно. Быстро проходит время, еще несколько дней - и лето! Этот период называется «оздоровительным», ведь он позволяет создать наиболее благоприятные условия для совершенствования двигательных навыков детей, развития их физических качеств, повышение выносливости, формирование сопротивляемости организма различным заболеваниям.

Требования к организации жизнедеятельности и воспитанию детей: полноценный сон; целесообразно организованное обучение; своевременное кормление и удовлетворения физиологических потребностей; закаливание; физкультурно-оздоровительная работа; гигиена тела и деятельности; понимание состояния здоровья и болезни; формирование представлений о внешности; безопасность жизнедеятельности.

Программа о физическом воспитании детей летом - приоритетное направление в работе дошкольных учебных заведений. Задачи и содержание физического воспитания определяются Базовой программой развития ребенка дошкольного возраста (далее - базовая программа). Она направлена на развитие ребенка и сохранения его физического и психического здоровья. Из семи линий развития дошкольника, выделенных Базовой программой, первой является линия физического развития и воспитания особенно летом, материалы которой освещают: сущность и специфику физического становления личности; возрастную динамику; задачи развития и воспитания детей летом; особенности организации жизнедеятельности. Линия физического развития реализуется через физическую активность. Одним из важных показателей компетентности малыша есть зрелость его физической активности, характеризующееся развитием мышечно-двигательной и предметно-практической умелости во всех сферах жизнедеятельности. В Базовой программе заложены основы физической культуры и физическое воспитание детей летом, воспитания в них потребности в физическом совершенствовании, движении. Базовая программа акцентирует внимание педагогов на создании комфортных и полезных для полноценного развития условий, необходимости уравнивания малышей. Базовая программа воспитания детей летом предоставляет педагогам возможность творчески подходить к организации образовательного процесса, вносить коррективы в последовательность, продолжительность и интенсивность физкультурно-оздоровительных мероприятий, как в обычных условиях, так и при неблагоприятной погоде, при специфическом состоянии детей. Важное условие полноценного физического и психического развития в воспитании детей летом дошкольного возраста - правильная, физиологически обоснованная организация ее жизнедеятельности. Задачи физического развития детей (оздоровительные, образовательные) реализуются в течение всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении. Для их решения необходимо использовать все благоприятные факторы.

Солнце, воздух и вода - лучшие друзья детей в его воспитании.

Лето - самое благодатное для физического развития и воспитания детей. Именно летом такие природные факторы, как солнце, воздух и вода

эффективно влияют на организм человека, укрепляют здоровье и повышают работоспособность. Они повышают сопротивляемость организма к переохлаждению и инфекционных заболеваний, придают ему способности приспосабливаться к резким метеорологическим изменениям. Во время занятий на свежем воздухе, при солнечной погоде, в воде усиливается эффективность воздействия физических упражнений. Они вызывают у детей положительные эмоции, повышают функциональные возможности отдельных органов и систем. Организация прогулок и воспитание детей летом - эффективное средство оздоровления и физического воспитания детей летом являются это прогулки, которые организуют на игровых площадках, оборудованных для каждой возрастной группы. Активная деятельность на прогулке (игры, физкультурные комплексы, спортивные конкурсы, наблюдения, трудовая деятельность) закаляет малышей, развивает их движения, формирует физические качества, повышает жизненный тонус и способствует всестороннему развитию. Поэтому летом следует обеспечить максимальную продолжительность ежедневного пребывания детей на свежем воздухе. Прогулку осуществляют при любой погоде за исключением тех случаев, когда сложились опасные условия для ее проведения. Летняя прогулка особенно важна, так как с уменьшением учебной нагрузки дети имеют больше времени для самостоятельной деятельности. Появляется возможность поиграть в любимые подвижные игры, используя оборудование площадок, выносные игрушки и пособия, проявить свою инициативу и творческие способности. Чтобы сделать прогулку интересной и содержательной, воспитателю нужно тщательно спланировать ее. Правильная организация прогулки предусматривает смену различных видов деятельности (игра, труд, наблюдения) и обеспечение оптимального двигательного режима. Прогулки в воспитании расширяют возможности индивидуальной работы воспитателя с детьми. Малоподвижных малышей следует активизировать, привлекать к деятельности, которая способствует развитию интереса к подвижным играм и упражнениям, чаще упражнять в тех способах выполнения движений, и которыми ребенок владеет хуже. Активных и подвижных ребят следует переключать на деятельность, которая требует точности движений, внимания и сдержанности. Но всегда надо учитывать личный интерес ребенка к определенным играм и упражнениям в воспитании. Воспитание детей летом предусматривает использовать спортивные игры и упражнения: элементы игры в бадминтон, городки, волейбол, футбол, катание на самокате и т.д.

Эффективность прогулки полностью зависит от воспитателя. Летом в жаркие дни лучше организовывать игры в игровой зоне, где солнечные лучи рассеянные. Ребята обязательно должны быть в головных уборах. Солнечные ванны проводят строго дозированно под наблюдением медицинских работников с учетом индивидуальной чувствительности детей к солнцу, особенностей состояния их здоровья. Поэтому в условиях жаркого климата летом при температуре +30 С и выше прогулку в первой половине дня целесообразно перенести на более раннее время, а деятельность, которую

предусматривали организовать на площадке, с некоторыми изменениями можно провести и в помещении. При коллективных беседах, наблюдений или объяснений не рекомендуется ставить детей летом лицом к солнцу, потому что это негативно влияет на зрение и рассеивает внимание. На прогулке нужно строго соблюдать питьевой режим, особенно в жаркие дни. Ведь повышенная двигательная активность и высокая температура воздуха способствуют обезвоживанию организма. Формы организации работы по физическому воспитанию летом утренняя и гигиеническая гимнастика; физкультурное занятие; пешеходный переход; подвижные, спортивные игры и упражнения; физкультурные праздники и развлечения; самостоятельная двигательная деятельность; День здоровья. Эффективной формой оздоровительной работы летом являются физкультурные занятия на воздухе. Их проводят ежедневно во время прогулок в первой половине дня. Продолжительность этих занятий такая же, как и в помещении. Проводят их со всей группой или с подгруппами ребят. Усвоение материала на занятиях является основой для всех физкультурно-оздоровительных мероприятий и самостоятельных упражнений и игр детей. Продолжительность физкультурных занятий на воздухе воспитатель определяет сам, устанавливая целесообразное соотношение между организованными и самостоятельными формами активности ребят. Физкультурное занятие является основной формой обучения двигательным навыкам и развития физических качеств в воспитании детей летом. Содержание занятий на воздухе формируют на основе программных материалов с учетом результатов весеннего обследования уровня развития основных движений у малышей. Сочетание таких занятий с утренней и гигиенической гимнастикой, подвижными играми и спортивными упражнениями на прогулке дает ребятам возможность полностью усвоить программу развития движений. Физкультурные занятия должны отличаться динамичностью, быстрой сменой деятельности. Высокой двигательной активности можно достичь, используя фронтальный и групповой методы организации ребят при выполнении основных движений, подбирая соответствующие игры и эстафеты в процессе воспитания летом. Сохранить высокую работоспособность малыша в течение всего занятия можно благодаря правильному сочетанию нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) имеют чередоваться с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроения, лазанья, метания, упражнения на удержание равновесия). Летом воспитание детей предусматривает проводить физкультурные занятия в разных местах: на игровой площадке или спортивной площадке. Это способствует формированию у малышей навыков перестроения и ориентации в пространстве с помощью естественных ориентиров, позволяет создать условия для совершенствования основных движений. Очень важно в летний период обогатить двигательный опыт дошкольников, усовершенствовать их двигательные навыки, укрепить здоровье. Незаменимыми в решении этой задачи являются подвижные игры и спортивные упражнения. Выполнение

ребятами различных движений в сочетании с игровыми действиями летом улучшает их эмоциональное состояние, эффективно влияет на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, возбуждает аппетит и способствует крепкому сну. Подвижные игры и спортивные упражнения занимают значительное место в оптимизации двигательной активности детей, уровень которой и физиологическая потребность организма в движениях определяются возрастом ребенка, индивидуальными особенностями центральной нервной системы и состоянию здоровья. А правильное использование в течение дня игр различной степени подвижности обеспечивает оптимальный двигательный режим для каждого воспитанника. Планируя подвижные игры, следует учесть их место в режиме дня и характер предыдущей деятельности детей. На занятиях по физической культуре планируют игры высокой подвижности. Их проводят со всей группой в основной части занятия с целью достичь пика физической нагрузки. В заключительной части занятия можно использовать игры низкой подвижности, чтобы уменьшить физическую нагрузку и привести организм в относительно спокойное состояние. Если физкультурное или музыкальное занятие проводили в первой половине дня, то подвижные игры желательно запланировать на середину или конец прогулки. Во время утреннего приема и днем, когда жарко, целесообразнее проводить непродолжительные игры средней или низкой подвижности. А за 10-15 минут до окончания прогулки подвижность детей следует ограничить, чтобы обеспечить спокойный переход к обеду и дневному сну. Во время прогулок для проведения игр целесообразно использовать природные условия. Летом стоит насыщать жизнь детей активными формами отдыха. Дни здоровья, физкультурные праздники и развлечения способствуют оздоровлению малышей и развития их двигательной сферы. Цель этих форм работы - активное участие всей группы в предложенном мероприятии, воспитание у детей устойчивого интереса к активной двигательной деятельности. Такие меры в рациональном сочетании с другими организованными формами физического воспитания помогают создать оптимальный двигательный режим. Физкультурные развлечения проводят дважды - трижды в месяц. Их главная задача - создать у ребят хорошее настроение, усовершенствовать их двигательные умения и навыки в непринужденной игровой ситуации. Обычно на них проводят знакомые детям подвижные игры, аттракционы, упражнения, игры и соревнования спортивного характера. А к физкультурному празднику готовятся заранее: разрабатывают сценарий, определяют ответственных за подготовку и проведение, участников, состав жюри, продумывают оформление, изготавливают атрибуты, костюмы, призы и награды. Содержание праздника зависит от конкретного места, где оно проводится. Летом это может быть спортивная площадка. В программу праздника целесообразно включить массовые выступления детей, которые требуют значительного пространства для упражнений, игры-эстафеты, веселые аттракционы. Схема проведения физкультурного праздника летом на спортивной площадке: открытие праздника, парад участников под

праздничный марш, поздравления команд выступления участников праздника с гимнастическими упражнениями проведения соревнований между командами, участие в играх-эстафетах, аттракционах, сюрпризный момент завершение праздника, подведение итогов, награждение, закрытие праздника. Дни здоровья организуют один раз в месяц. Этот день насыщают разнообразными формами работы по физическому воспитанию: утренняя гимнастика и гимнастика после дневного сна, закаливающие и лечебно-профилактические процедуры, физкультурное празднество или развлечение, разнообразные игры и упражнения спортивного характера, самостоятельная двигательная деятельность. Программа дня здоровья предусматривает меры как общие для всего дошкольного учреждения, так и рассчитанные на каждую возрастную группу.

Сложно переоценить зависимость физического развития ребенка, его здоровья от образа жизни его родителей. Поэтому воспитатели все больше внимания уделяют популяризации идей здорового образа жизни среди родителей. Объединение усилий педагогов и родителей поможет создать широкий развивающий простор, благоприятное для полноценного пребывания малыша в дошкольном учреждении и в семье. Для популяризации педагогических знаний по вопросам физического воспитания можно использовать различные формы работы с семьей. Это могут быть информационные стенды, папки-передвижки, сборы, групповые консультации. Активное участие родителей в подготовке и проведении физкультурных развлечений, праздников, вечеров вопросов и ответов, а также активная помощь в оснащении спортивных площадок, изготовлении спортивного инвентаря значительно повышает их интерес к вопросам физического воспитания своих детей. Познавательными и интересными для родителей могут стать тематические вечера.

Следует обратить внимание родителей на огромное значение досуга с элементами физической культуры дома - семейных соревнований на природе или на площадке возле дома. На родительских собраниях следует ознакомить родителей с такими вопросами: гигиеническими и сезонными требованиями к одежде детей; организацией правильного режима для ребенка; методами закаливания детского организма; профилактика нарушений осанки и плоскостопия и т.п..

Целенаправленная работа дошкольного учреждения с родителями помогает внедрять физическую культуру в быт семьи и будет хорошим воспитанием. А совместные усилия будут способствовать улучшению физического развития детей, укреплению их здоровья.