

ЗАПОМНИТЕ!

Триаду здоровья составляют движение, закаливание, питание.

Начните вместе с детьми делать утреннюю гимнастику в хорошо проветренной комнате, а лучше на улице. Гимнастика должна быть веселой и интересной, чтобы это было не скучной обязанностью, а радостным началом нового дня.

Затем, завтрак полезный и вкусный, а чтобы он таким стал, его нужно правильно преподнести, например: эта каша волшебная заправка для космонавтов и так далее.

И конечно прогулка на свежем воздухе с разнообразными играми подвижными и спокойными, играми с песком, полезными делами, например уход за цветами, с использованием закаливающих процедур (босохождение, прием солнечных и воздушных ванн, работа с водой и так далее).

Золотым, горячим светом
Солнце брызнуло на нас,
На лужайке тёплым летом
Физкультура началась.

Ну-ка, обруч покатаем,
Он – от нас, а мы – за ним,
Поспеваем, подгоняем,
Только падать не дадим!

Через прыгалки поскачем
По дорожке далеко.
Не сумел бы даже мячик
Так подпрыгнуть высоко.

Мы на солнце загорели,
Стали все, как шоколад,
Даже мамы еле-еле
Узнают своих ребят.

Потребность в движении у детей дошкольного возраста.

Наблюдения показывают, что в основном дошкольники удовлетворяют свою потребность в движении только наполовину.

Физическая нагрузка крайне необходима детям! Она не только тренирует сердце и сосуды, готовя к жизни, но и развивает мышцы (периферическое сердце), которые при необходимости приходят на помощь организму.

Чтобы ребенок развивался нормально, он должен не организованно заниматься любой физической деятельностью не менее двух часов, организованно – один час ежедневно.

В дошкольном возрасте потребность в движении у детей еще инстинктивна, их не надо заставлять двигаться, они сами используют для этого любую возможность. А нам нужно лишь постараться не подавить эту потребность в движении, а напротив, предпринять все меры к тому, чтобы она стала сознательной, переросла из инстинкта в осознанную привычку.



МКДОУ «Е-Коленовский детский сад
общеразвивающего вида №1»

Организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период



Летнее время является благоприятным периодом для укрепления здоровья детей. Длительное пребывание на свежем воздухе, имеет укрепляющее и оздоравливающее значение. Благоприятны и условия питания (в меню включаются в большом количестве свежие овощи, фрукты); и условия систематического и разнообразного использования воды для закрепления навыков культуры гигиены; и проведения закаливающих процедур (воздушных, водных, солнечных). Следовательно, летнее время педагогическому коллективу ДОУ следует максимально использовать для укрепления здоровья и закаливания организма.

Инструктор по ФК Лотоцкая Н.В.



Закаливание

С целью тренировки защитных сил организма и повышения его устойчивости к неблагоприятным природным условиям в летнее время следует уделить особое внимание организации и проведению закаливающих процедур. Лето – самое благоприятное время для проведения закаливания. В каждой возрастной группе следует разработать свою систему закаливания.

Начинать проведение любой процедуры можно только со здоровыми детьми. Все рекомендации педагогам и родителям обязан дать медицинский персонал.

Максимальное пребывание детей на свежем воздухе – это процедура укрепляет органы дыхания, усиливает кровообращение, повышает аппетит, положительно влияет на работоспособность детей. Одежда детей должна быть легкой, не стеснять их движения, одновременно защищать от ветра и солнечных лучей, на голове должна быть панамы или легкая кепка.

Во время прогулки в летнее время рекомендуется принимать воздушные ванны при температуре воздуха не ниже 20 градусов. Продолжительность первых процедур не более 10-15 минут, постепенно она увеличивается до 30 минут. В безветренные дни некоторые дети (показатели определяет врач) старшего возраста могут весь день проводить на воздухе в трусах, одеваясь лишь при изменении погодных условий. Воздушные ванны рекомендуется проводить, сочетая с режимными моментами, которые проводятся в движении (утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультурные занятия и т. д.).

Солнечные ванны действуют сильнее, чем воздушные, поэтому использовать их надо с большой осторожностью (после консультации с врачом). Продолжительность их должна быть различной в зависимости от возраста и особенностей здоровья ребенка. Принимать ванны нужно один раз в день, через 1 – 1,5 часа после еды, лежа или в движении. Лучшим временем для приема солнечных ванн считается 11 – 11.30. часов. Солнечные ванны хорошо сочетать с воздушными.

Босохождение - является эффективным средством закаливания, а также средством формирования свода стопы. В летнее время ходьба босиком проводится по хорошо очищенному грунту, траве, гравии, песку. Эту процедуру нужно начинать проводить в жаркие дни. Первые процедуры 2-3 минуты, постепенно время увеличивается до 10-12 минут. Для детей 5-7 лет хорошо проводить босиком утреннюю гимнастику.

Закаливание водой.

Наибольший оздоровительный эффект создается при использовании водных процедур в повседневной жизни, при формировании навыков личной гигиены: умывание холодной водой после сна, мытье рук после туалета; прогулки; перед едой; полоскание рта и горла после каждого приема пищи (кипяченой водой комнатной температуры). Специальные закаливающие процедуры водой назначаются для каждой группы медицинскими работниками. Это могут быть: местное влажное обтирание, обливание, хождение по влажной ткани, уложенной на массажный коврик, купание в летнем бассейне. Купание в открытых водоемах и обливание детей, как закаливающие процедуры следует рекомендовать проводить родителям. Методика проведения специальных водных процедур дается медицинскими работниками.

Двигательный режим.

Летом условия особенно благоприятные для работы по развитию движений. Вопросы правильного руководства и выбор наиболее педагогически обоснованных форм - вот вопросы, которые должны занимать воспитателя. Основными средствами воспитания и развития движений у дошкольников летом должны стать: подвижная игра, игровые упражнения, игры - забавы, физкультурные упражнения, спортивные игры, «школа мяча», «школа скакалки», игры - эстафеты, спортивные развлечения. Педагогам следует отдать предпочтение тем играм, которые являются занимательными, способными своим содержанием увлечь ребенка, а не надуманными игровыми движениями. Один раз в неделю возможно проведение тематического развлечения, например, «День цветов», «Праздник мяча», «Праздник скакалки», «Встреча со сказкой», «День добрых дел» и др., Надо, чтобы ребенок, играя, совершал полезные для него разнообразные движения. При выборе игр, упражнений и других двигательных форм следует учитывать не только возраст, но и индивидуальные особенности, и физические силы отдельных детей, степень организованности и дисциплинированности группы, уровень двигательных умений. Детям легко возбудимым давать более спокойные игры, вялым наоборот. Во время двигательных действий следует следить, чтобы дети не доходили до чрезмерного возбуждения, легкая усталость в двигательных мероприятиях неизбежна.

Гимнастическим упражнениям для отдельных групп мышц должно быть отведено скромное место. Они являются уместными в тех случаях, когда у ребенка нет автоматизированного навыка, наблюдается вялость отдельных мышечных групп. Проведение упражнений следует организовывать индивидуально или небольшими подгруппами, педагогам следует воздерживаться от частых замечаний детям.

Физкультурные досуги рекомендуются проводить еженедельно.