**Отчёт о летней оздоровительной работе**

**инструктора по физической культуре Марухиной Е. С.**

Основная задача физического воспитания летом – общее оздоровление организма.

Пешеходные прогулки, различные подвижные игры, спортивные игры на воздухе способствуют совершенствованию двигательных навыков.

Оздоровительные силы природы использовались как условия для организации занятий физкультурой, подвижными играми (регулярное проведение на открытом воздухе).

Играя в подвижные и спортивные игры летом, дети становятся более крепкими, ловкими, выносливыми, уверенными в своих силах, возрастает самостоятельность.

Ходьба в летних условиях давалась меньше в форме однообразных маршировок, а больше (но осторожно) использовалась с целью проверки выносливости детей, постепенно увеличивая расстояние и её продолжительность: пешеходные прогулки, поход со старшими дошкольниками.

Бег – прекрасное средство, развивающее органы дыхания и кровообращения.

По утрам дети занимались оздоровительным бегом, все подвижные игры с бегом проводились на свежем воздухе: в парке, на лугу, на стадионе.

Природное окружение можно хорошо использовать для развития метания, особенно метания, особенно метания на дальность. В парке дети соревновались в метании на дальность, метая сосновые и еловые шишки («Кто дальше бросит?»).

Большое внимание уделялось на каждом занятии и развлечении упражнять детей во всех видах основных движений, используя для этого сочетание естественных условий со специальными пособиями. В комбинированных упражнениях, а они проводились с детьми, как на занятиях, так и на развлечениях, которые охватывали различные группы мышц, улучшается осанка детей, развивается ловкость и быстрота движений.

Природное окружение использовалось и для упражнений в прыжках: спрыгивание с пеньков. Для прыжков в длину использовали ширину тропинок, канавки, прыжки через лужи после дождя, ручейки. Прыжки в высоту выполнялись через невысокие пни, кустики.

Проводили игру – упражнение: прыгать через одуванчик так, чтобы с него не слетали пушинки; для этого надо прыгать выше, а, значит, сильнее отталкиваться.

На занятиях и играх летом давала лёгкую, свободную, простую организацию коллектива и при этом больше предоставляла детям самостоятельности.

Проводя с детьми подвижные игры и физические упражнения летом, решались следующие задачи:

1. Дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями.
2. Совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путём применения их в имеющихся игровых ситуациях.
3. Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости.
4. Воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.