Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №15 «Ручеёк»

**ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

Составила: Воспитатель

Кокурина Ольга Геннадьевна

г. Сергач, 2024 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение......................................................................................................................3

1. Принципы планирования оздоровительной работы............................................4

1.1. Формы оздоровительных мероприятий в летний период.................................5

2. Система  закаливающих  мероприятий.................................................................5

2.1. Основные правила закаливания..........................................................................8

3. Утренняя гимнастика............................................................................................. 9

3.1. Подвижные игры................................................................................................ 9

4. Планирование и организация спортивных игр на прогулке……………….... 10

4.1. Планирование спортивных игр и развлечений............................................... 11

Заключение ............................................................................................................... 13

Список использованных источников ..................................................................... 14

Приложение 1 ........................................................................................................... 15

**ВВЕДЕНИЕ**

Лето это прекрасная и благодатная пора, когда детям можно и хочется гулять вдоволь, бегать и прыгать, веселиться. Именно в этот период они много времени проводят на воздухе. И очень 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 из их жизни еще долго радовали детей.

Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие [13].

**Цель:** Создание условий для летнего отдыха детей в ДОО и занятий физической культурой.

**Задачи:** Укреплять здоровье детей путем занятий физической культурой и путем закаливания на свежем воздухе, развивать двигательные способности.

**Актуальность:** На этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей ещё недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию на здоровье и ориентацию их жизненных интересов на здоровый образ жизни (ЗОЖ) [12]. Главным фактором укрепления и сохранения здоровья является систематическая двигательная активность, формирующаяся в процессе физического воспитания. Именно физическое воспитание в ДОО призвано формировать у ребёнка правильное и сознательное отношение к себе и своему здоровью.

**1. Принципы планирования оздоровительной работы**

Существует несколько принципов планирования оздоровительной работы:

- комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;

- непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;

- преимущественное использование немедикаментозного оздоровления;

- использование простых и доступных технологий;

- формирование положительной мотивации у детей к проведению профилактических закаливающих и оздоровительных мероприятий;

- повышение эффективности системы профилактических и оздоровительных мероприятий за счет соблюдения элементарных правил и нормативов: оптимального двигательного режима, физической нагрузки.

Продолжительность: июнь – август.

Место проведения: спортивная площадка на территории детского сада.

Форма проведения: подвижные игры, игры малой подвижности, групповая и индивидуальная деятельность.

Одежда и обувь: футболка, шорты, спортивные сандалии.

Принципы реализации проекта:

- учет ведущей деятельности (задания и упражнения проводятся в игровой форме;

- учет индивидуальных особенностей (физическое развитие);

- системность и целенаправленность организации двигательной деятельности детей;

- доступность (построение работы с учетом уровня развития детей).

Субъекты проекта:

- дети;

- воспитатели;

- родители.

**1.1. Формы оздоровительных мероприятий в летний период**

Организованная образовательная деятельность.

Это основная форма организованного обучения детей физическим упражнениям. В летний оздоровительный период должна исключать возможность перегрузки детей, не допускать их переутомления Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования [11].

Планируются организованные формы образовательной деятельности с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту, праздники, развлечения 1 раз в неделю в часы наименьшей инсоляции.

Продолжительность организованной образовательной деятельности:
Средняя группа – 20 минут
Старшая группа - 25 минут.

**2. Система закаливающих мероприятий**

Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития детей [15]:
- элементы закаливания жизни (умывание прохладной водой, обливание до пояса);

- закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями);

- специальные водные, солнечные процедуры, которые назначаются врачом.

*Контрастные ножные ванны.*

Очень действенное средство закаливания, применяемое при частых простудных заболеваниях у детей старше 1,5 – 2 лет.

Как их правильно проводить?

Перед ребенком ставят два таза с водой  (количеством до середины голени). В одном тазу вода теплая (37 – 380 С), в другом – прохладная (25 – 260 С). Ребенок поочередно погружает ноги то в теплую на (1,5 – 2 мин), то в прохладную воду (на 5 – 10 с). Начинает с теплой, заканчивает прохладной водой. Сначала делается 3 – 5 погружений, в дальнейшем их число увеличивается до 9 – 11. Затем ноги растирают полотенцем до легкого покраснения. Данная методика может использоваться круглый год [14].

*Обливание ног.*

Перед полным обливанием можно сначала попробовать обливание нижней половины голени и стоп. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы в течение 20 – 30 с. Начальная температура воды 27 – 280 С, через каждые 10 дней она снижается на 1 – 20 и доходит до 20 – 180 С.

После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают до легкого покраснения.

*Полное обливание.*

Можно применять для детей с 9 месяцев. Перед ним ребенок должен быть теплым. Начальная температура воды 350 С, она снижается через два дня на третий на 10 и доходит до 260 С. Обливают ребенка сначала из 3-х литрового кувшина или банки, потом из ведра (голову не мочить!).  Первый месяц после обливания вытирают полотенцем, далее оставляют обсыхать.

*Контрастный душ.*

Рекомендуется с 1,5 лет. Особенно полезен он вялым, заторможенным детям, а легковозбудимым малышам подойдет обливание. Температура воды при закаливании душем должна быть такой же, как и при общих обливаниях. После душа ребенка надо так же хорошо растереть сухим мягким полотенцем.

*Босохождение*

Один из древнейших способов закаливания, тренировки мышц стопы, предохраняющий от развития плоскостопия. Как и все виды физической тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Начинать лучше всего с хождения в теплой комнате по ковру или половику, затем – по деревянному полу. Для занятий полезно использовать специальные резиновые коврики с шиповым рефлением, по которым сначала можно просто ходить, а в дальнейшем бегать на месте и прыгать.

Однако все это не заменит радости ходьбы босиком по земле или траве.

При выборе грунта для хождения босиком следует учитывать, что различные его виды (по температурному и механическому раздражению0 действуют на механизм по-разному. Мягкая трава, теплый песок, дорожная пыль, комнатный ковер действуют успокаивающе, в то время как горячий песок или асфальт, острые камни, хвойные иголки или шишки возбуждают нервную систему. Для укрепления мышц стопы, поддерживающих ее свод в нужном положении, особенно полезно ходить босиком по скошенной траве, песку, опавшей хвое.

Для ходьбы босиком по естественному грунту в холодное время года в домашних условиях рекомендуется изготовить ящик длиной 100 см, шириной 60 см и высотой 15 см, заполнить его простой речной галькой и установить в комнате с температурой воздуха 18 – 200С. После ходьбы босиком по такому «тренажеру» необходимо обмыть ступни водой комнатной температуры с мылом и выполнить 2 – 3 минутный массаж (размять пальцы и подошвы ног).

*Закаливание носоглотки*

Для закаливания наиболее «холодо - уязвимой» области можно использовать самый действенный прием – полоскание водой. Начинать его следует с теплой воды, снижая через каждые 10 дней на 1 – 2о. В конце курса можно использовать воду из-под крана.

*Точечный массаж*

Метод механического воздействия руками в виде специальных приемов, улучшающий функциональное состояние кожных покровов, нервной и мышечной систем.

Говоря о закаливании детей водой, важно придерживаться следующих правил:

- снижать температуру воды следует постепенно;

- закаливаться нужно ежедневно, если процесс прекращается, хотя бы на неделю, возобновлять необходимо с исходной температуры воды;

- начинать закаливаться можно в любое время года, но лучше в теплое.

**2.1. Основные правила закаливания**

Закаливание – процесс, который не должен прерываться. Подводя итоги нашего разговора, хотелось бы перечислить основные правила закаливания. Их важно знать родителям и педагогам [7].

Правило 1. Понимание  необходимости закаляться должно стать вашим убеждением, только в этом случае можно воспитать в себе привычку выполнять определенные процедуры. Сознательное отношение формирует нужный психологический настрой, который и сделает ваши старания успешными.

Правило 2. Закаливание – основная часть здорового образа жизни.

Правило 3. Закаляться нужно систематически, а не от случая к случаю. Если выработанный условный рефлекс не будет подкрепляться, он исчезнет. Даже двухнедельный перерыв значительно снижает ранее достигнутое состояние закаленности. Настраивайтесь на пожизненные занятия – с детства до глубокой старости.

Правило 4. Длительность и интенсивность закаливающих процедур надо увеличивать постепенно. Если в первый же день вы решительно обольетесь ледяной водой или нырнете зимой в прорубь, никакой пользы не будет, в лучшем случае отделаетесь простудным заболеванием.

Правило 5. Планировать закаливающие процедуры нужно обязательно с учетом индивидуальных особенностей организма. Каждый человек имеет разную чувствительность к температурам. Один и тот же фактор вызовет у одного легкий насморк, а у другого – серьезную болезнь. Эти различия зависят от особенностей организма, состояния здоровья, типа нервной системы.

Правило 6. Очень важно уметь создавать себе хорошее настроение во время закаливающих процедур.

Правило 7. Обязательно систематически занимайтесь физическими упражнениями, от этого эффективность закаливания возрастет во много раз. Русский физиолог А. Самойлов, подчеркивая роль мышечной активности, утверждал: «Мышца сделала человека человеком!»

**3. Утренняя гимнастика**

Цель проведения – повышение состояния и работоспособности организма, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия. Гимнастика включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным включением дыхательными упражнениями; упражнения с предметами и без предметов; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения с использованием крупных модулей, снарядов, простейших тренажеров. Коррекционная гимнастика включает в себя комплексы специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей [10].

**3.1. Подвижные игры**

Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовки особенностей детей.

Виды игр:

- сюжетные;

- не сюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания;

- дворовые;

- народные;

- с элементами спорта.

Подвижные игры проводятся на воздухе, на спортивной площадке  ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность игр для всех возрастных групп 10—20 минут.

**4. Планирование и организация спортивных игр на прогулке**

В существующих современных программах воспитания детей, реализуемых сегодня педагогами дошкольных организаций, перечислены спортивные игры и спортивные упражнения, которые могут быть включены в двигательный режим детского сада [8]. Это хоккей, футбол, баскетбол, городки, настольный теннис, бадминтон, а также катание на санках, велосипеде и самокате, лыжах и коньках, плавание, скольжение по ледяной дорожке. В спортивной и педагогической литературе описано их содержание, однако большинство педагогов затрудняются в выстраивании системы обучения детей той или иной игре, спортивному упражнению и чаще всего ограничиваются тем, что выносят на прогулку спортивное оборудование и предоставляют детям полную самостоятельность в его использовании [9].

Но только целенаправленное, планомерное, не реже 1-2 раз в неделю обучение спортивным играм и спортивным упражнениям даст детям возможность по-настоящему ощутить азарт спортивной игры и её пользу.

Однако прежде чем приступить к систематическому обучению детей спортивным играм и спортивным упражнениям, необходимо познакомить их с различными видами спорта, спортсменами, провести экскурсию или целевую прогулку на стадион (городской, школьный, дворовый), рассмотреть иллюстрации. Цель их – вызвать интерес, сформировать желание заниматься спортом. Вторым этапом является накопление опыта общения с предметами: ракеткой, мячом, городками и т. д. Для этого целесообразно поместить их в спортивный уголок и дать возможность самостоятельно манипулировать ими и лишь после этого приступить к обучению. При этом следует помнить о строгом контроле за самочувствием детей и учитывать противопоказания при использовании отдельных видов движений. Например, детям, имеющим плоскостопие, не следует увлекаться ездой на велосипеде, детям с нарушением зрения противопоказан настольный теннис и т. д. А также спортивные игры и упражнения следует подбирать и проводить, исходя из научно обоснованных рекомендаций.

 **4.1. Планирование спортивных игр и развлечений**

Обучение детей спортивным упражнениям и элементам спортивных игр в основном проводится на физкультурных занятиях, организуемых на воздухе. Но для того чтобы дети овладели навыками спортивных упражнений и научились играть в спортивные игры, необходимо постоянно повторять и закреплять их во время прогулок. К участию в спортивных играх и упражнениях воспитатель вначале  привлекает тех детей, которые недостаточно освоили упражнения на физкультурных занятиях. В дальнейшем нужно стремиться к тому, чтобы активно действовали все. Дети должны не только овладеть элементами спортивных игр, но и знать их основные правила, название частей используемого спортивного инвентаря, уметь ухаживать за ним.

Стоит так планировать игры на каждый день, чтобы в комплексе они составляли разнообразную по двигательному содержанию деятельность.

Качество организации и проведения спортивных игр и упражнений- от выбора до её окончания- зависит от психологической готовности взрослого к этой  деятельности, его педагогических знаний, опыта и умения общаться с детьми.

Но одна из главных задач руководителя – суметь войти в детский коллектив, найти ключ к сердцу каждого ребенка, вжиться в сферу игровых действий. Иногда он может и сам вступать в игру. Это важно в тех случаях, когда необходимо наладить контакт или показать образец умения играть. Такое участие вызывает доверие к педагогу, который может войти в детский мир игры, оставаясь справедливым и авторитетным судьей.

Искренность и доброжелательность, жизнерадостность и открытость, сопереживание и умение помочь, заметить успехи – вот те качества, которые притягивают детей, вызывают их симпатию и уважение к взрослому, а иногда являются главным мотивом участия в игре.

 **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Физические игры имеют большое значение в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры [6].

В процессе игры у детей формируются понятия о нормах общественного поведения, а также воспитываются определенные культурные навыки. Однако игра приносит пользу только тогда, когда учитель хорошо владеет педагогическими задачами, которые решаются во время игры. Благодаря подвижным играм дети, могут добиться желаемых результатов на тренировках и соревнованиях, ведь развиваются не только моральные и психологические качества, но и физические. Игра не должна превратиться в монотонный процесс. Если дети будут выполнять все эти упражнения без удовольствия и заинтересованности, то едва ли они смогут достичь нужного результата. Поэтому без подвижных игр здесь не обойтись. Занимаясь подвижными играми, дети укрепляют мышцы спины, верхних и нижних конечностей, корректируют походку.

Там, где подвижная игра, нет места скуке. Эти игры помогают сделать эмоциональную разведку, лучше познакомиться с ребятами. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий коллективный характер. В них проявляется умение действовать вместе с командой в непрерывно меняющихся условиях [5].

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1.[http://www.apcomp.org/](http://www.google.com/url?q=http://www.apcomp.org/&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFSgxFLJFPfvP8ld6b-GH3STFMUdA)

2.[http://vospitatel.com.ua/zaniatia/fizkultura/veselye-turisty.html](http://www.google.com/url?q=http://vospitatel.com.ua/zaniatia/fizkultura/veselye-turisty.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFx9GNkfRi8XQnt9ap44DKay9RcbQ)

3.[http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/sportivnoe-razvlechenie](http://www.google.com/url?q=http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/sportivnoe-razvlechenie&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEwxJeI5P0elWkzWOOsaRhr6vOQNg)

4.[http://www.maaam.ru/detskijsad/scenarii-sportivnogo-razvlechenija-dlja-detei-srednei-grupy-silnym-lovkim-vyrastai.html](http://www.google.com/url?q=http://www.maaam.ru/detskijsad/scenarii-sportivnogo-razvlechenija-dlja-detei-srednei-grupy-silnym-lovkim-vyrastai.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGLsTE1Q87oIZD_e3XdXw-h2WMMpA)

5.Агаджанова С.Н. Медико – педагогические аспекты оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях // Дошкольная педагогика. 2008. № 7.

6.Дик Н.Ф. педагогический совет в дошкольном образовательном учреждении. Ростов н/Д., 2006.

7.Кириллова Ю.А. профилактика острых респираторных заболеваний. Закаливание детей. Дыхательные упражнения // Дошкольная педагогика. 2010. № 7.

8.Козлова С.А. Дошкольная педагогика: Учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений. М., 2000.

9.Кудрявцев В.Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст); программ. – метод. пособие. М., 2000

10.Кучер Е.В. Формирование основ здорового образа жизни у дошкольника через создание медико – педагогической модели оздоровления // Дошкольная педагогика. 2009. № 4.

11.Растем здоровыми: Пособ. для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. М., 2002.

12.Рофаль Н. А. анализ работы ДОУ по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни // Справочник старшего воспитателя. 2011. № 2.

13.Социальная технология научно – методической школы им. Ю. Ф. Змановского: Здоровый дошкольник / авт. – сост. Ю. Е. Антонов и др. М., 2001.

14.Спирина В. П. Закаливание детей: пособ. для воспитателей детского сада. М., 1978.

15.Чусов Ю. Н. Азбука закаливания. М., 1984.

**Приложение 1** [1,2,3,4]

****