

Евгения Юрьевна Борисова,

инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 84 "Серебряное копытце"» г. Набережные Челны, Республика Татарстан

ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

Лето — замечательное время года. В летний период в детском саду особое место отводится физкультурно-оздоровительной работе. Это обусловлено прежде всего тем, что летом уменьшается количество занятий в помещении, режим дня насыщается активной двигательной деятельностью, проводимой на открытом воздухе, появляется возможность более эффективно использовать в системе физического воспитания оздоровительную силу природы.

Следует отметить, что в настоящее время по ряду причин, в том числе экономического характера, многие родители не могут организовать детям полноценный летний отдых. Поэтому в какой-то степени проблема решается в детском саду.

Игровая деятельность — главная составляющая двигательной активности ребёнка. Целенаправленно подобранные игры, эстафеты, игровые упражнения, игры с речитативами, имитационные игры не только развивают мелкую моторику, координацию движений, улучшают психофизические качества, но и позволяют развивать самостоятельную деятельность дошкольников.

Утренняя гимнастика на воздухе — это позитивный настрой на celý день. При организации общеразвивающих упражнений обращается внимание на подбор по степени сложности с учётом физической подготовленности детей. Смена исходных положений и использование мелких физкультурных пособий позволяют увеличить физическую нагрузку и повысить интерес детей к выполнению упражнений. Параллельно проводится индивидуальная работа, при которой регулируется дозировка и предъявляются требования к качеству выполнения упражнений. Для активизации малоподвижных

детей и детей с нарушением опорно-двигательного аппарата используется обыгрывание пособий, введение игрового образа, особенно в младшем и среднем возрасте. С детьми же большой подвижности, которые выполняют упражнения в быстром темпе, необходимо переключать внимание на качество выполнения и сокращение количества повторов за счёт более медленного выполнения движения.

Следующий этап оздоровительной работы в летний период — физкультурные занятия, которые проводятся на воздухе на спортивной площадке. Структура занятия хоть и сохраняется практически такая же, как и в течение учебного года, но имеет ряд отличительных особенностей.

Летом закрепляется материал, пройденный в течение учебного года, т.е. практически отсутствует обучающий элемент. Поэтому с целью развития и поддержания интереса детей к физкультурным занятиям важен подбор оборудования и пособий.

Рациональный подбор физкультурного оборудования, его обновление путём смены и чередования деталей, внесение новых пособий, их перестановка — всё это помогает реализовать содержание разных типов занятий: тренировочных, игровых, сюжетных. В старшем дошкольном возрасте повышению интереса к движению и, следовательно, к двигательной активности способствует использование соревновательных мотивов.

В летний период при проведении занятий дети также делятся на подгруппы по уровню развития двигательных навыков: высокий, средний и низкий. Если дети с высоким уровнем двигательной активности могут заниматься самостоятельно, их страховка и контроль осуществляются только при определённых видах движения, то дети второй и третьей группы требуют более пристального внимания со стороны инструктора по физической культуре. Таким образом, осуществляется коррекционная работа по диагностике физического развития детей дошкольного возраста. И в игре желательно назначить водящим именно того ребёнка, который слаб в том или ином виде движения, так как дети с малой подвижностью, не справляющиеся с определённой нагрузкой, чаще всего пассивны, быстро устают, стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать. Объём двигательной активности и на занятиях у них невелик.

Конечно, в старших группах приходится идти на маленькие хитрости, потому что водящими хотят быть именно те дети, которые имеют высокую двигательную активность.

Следующий этап в оздоровительной работе в летний период — закаливание, чему способствуют воздух и солнце. Воду мы добавляем сами. Детям очень нравятся контрастные ванны для ног: переступать

из тазика в тазик с разной температурой воды, несколько раз в течение дня, обычно в конце прогулки и оздоровительной пробежки, после дневного сна. Это очень эффективное средство для закаливания стоп и носоглотки. Перед контрастными ваннами проводится корригирующая гимнастика для стоп: босохождение по гальке. Также в своей работе мы проводим обливание детей прохладной водой в конце прогулки.

После дневного сна проводится лёгкая разминка, для того чтобы разогреть мышцы, суставы и связки перед пробежкой на воздухе.

Ну, и кульминационными и, наверное, самыми любимыми детьми являются летние спортивные праздники.

В содержание физкультурных досугов, продолжительность которых, в зависимости от возраста детей, составляет от 20 до 50 минут, включаются упражнения, освоенные детьми на физкультурных занятиях. Дети могут состязаться в ловкости, быстроте, смекалке, находчивости, сообразительности. Физкультурные праздники являются своеобразной формой демонстрации детьми достижений в различных видах физических упражнений и проявления психофизических качеств. На праздниках используются не только разнообразные двигательные задания, но и танцы, песни, загадки и т.д.

Продолжительность праздника — от 60 до 90 минут. Время довольно продолжительное, поэтому при планировании предусматривается такое чередование материала, которое позволяет обеспечить оптимальную физическую и эмоциональную нагрузку, адекватную возрастным возможностям и уровню подготовленности детей.

Проводимые в саду Дни здоровья тоже очень нравятся детям. Обычно они проводятся один раз в месяц. В этот день отменяются все занятия, режим дня насыщается активной двигательной и творческой деятельностью. Проводятся несложные спортивные соревнования, туристические походы, прогулки за пределы детского сада, физкультурный праздник или досуг.

Ещё такие дни нравятся детям, потому что привлекаются родители, которые активно участвуют во всех мероприятиях. Деятельность детей не ограничивается только участием в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Имеют место различные формы трудовой (коллективная уборка территории, работа на огороде и т.д.), а также творческой деятельности.

Обычно подготовка к участию в мероприятиях активного отдыха проводится в процессе всей работы с детьми и заключается в разучивании упражнений, подвижных игр, эстафет. Однако некоторые аттракционы, а также несложные по структуре упражнения вводятся без предварительного ознакомления, как сюрпризный момент.

Лето — наиболее благоприятное время года для проведения и разучивания спортивных игр: пионербола, футбола, городков и т.д. Если в течение учебного года во время занятий разучиваются определённые элементы той или иной спортивной игры, то летом на спортивной площадке мы организуем соревнования с вручением призов победителям.

Таким образом, правильная организация всех видов активного отдыха в сочетании с другими формами воспитательно-образовательной работы помогает установить целесообразный двигательный режим, который способствует улучшению функциональных возможностей детского организма, развитию и совершенствованию двигательных качеств. Используемые двигательные действия, игры, развлечения доставляют детям большую радость, поднимают настроение, дают эмоциональную разрядку. Кроме того, проведение таких форм активного отдыха, как каникулы, Дни здоровья, спортивные праздники и развлечения, предоставляет большие возможности для самостоятельной игровой, художественной, трудовой деятельности, а также для развития индивидуальных творческих проявлений.

День защиты детей

Дети всех групп под весёлую музыку выстраиваются по периметру физкультурной площадки.

Ведущий: Здравствуйте, здравствуйте, здравствуйте!

Мы рады приветствовать вас!

Как много светлых улыбок

Мы видим на лицах сейчас.

1-й ребёнок: Первый день цветного лета

Вместе нас собрал, друзья!

Праздник детства, песен, света,

Праздник мира и добра!

2-й ребёнок: Пусть будет слышно больше песен!

Пусть солнце льётся с вышины!

И круг друзей пусть будет тесен

В ритме танца и мечты!

3-й ребёнок: Если песня в небе кружится,

Веселей звенит листва.

Если все вокруг подружатся,

Будет больше волшебства.

Звучит «Песенка о лете», сл. Ю. Энтина, муз. Е Крылатова.

Ведущий: Как положено, на праздник
Гости к нам уже спешат,
Чтобы с нами веселиться
Чтоб порадовать ребят.

Пог музыку входит Фея лета.

Фея: Я — Фея прекрасной поры,
Любимой поры детворы!
Когда целый день теплота,
От ярких цветов красота!
Я — Фея садов и полей,
Фруктовых и ягодных дней.
Я — летняя Фея чудес.
Мой дом — это сказочный лес!

Ведущий: Фея лета появилась,
Как букет, она явилась.
Вся в цветах прекрасных:
Жёлтых, синих, красных!

— Ребята, а вы любите лето? А стихи про лето знаете? А нам их прочитаете?

1-й ребёнок: Летом — отдых,
Летом — воздух,
Летом можно не скучать —
Физкультурой заниматься,
Бегать, прыгать и играть.

2-й ребёнок: Летом можно загорать
И на травке полежать,
За грибами в лес сходить,
В речке рыбы наловить.

3-й ребёнок: Можно в речке искупаться,
Богатырских сил набраться.
Снова лето к нам пришло,
Это очень хорошо!

4-й ребёнок: Мы встречаем праздник лета,
Праздник солнца, праздник света!
Солнце, солнце ярче грей,
Будет праздник веселей!

Фея: Вы, ребята, молодцы!
Мне понравились стихи!
Со мной вставайте в хоровод,
Пусть каждый спляшет и споёт!

Дети исполняют танец «Солнышко лучистое».

Ведущий: Весёлое лето, всем дорого ты!
В лугах ароматных пестреют цветы,
А в рощице пташек звенят голоса.
Их песни подхватывают небеса.

*Звучит песня «До чего же хорошо кругом», сл. Л. Некрасова,
муз. И. Дунаевского.*

Ведущий: Что такое? Что случилось?
Кто-то к нам опять спешит.

Под музыку вбегает Карлсон.

Карлсон: Привет, друзья! А вот и я!

Узнали, верно, вы меня?
Я мимо сада пролетал
И сверху всех вас увидал.

Я — Карлсон!

Я — самый весёлый на свете,
Поэтому нравлюсь я детям.
Я самый красивый, воспитанный,
Умный и в меру упитанный.

Да, кстати, я летел, летел и немного проголодался. А у вас есть что-нибудь вкусненькое?

Ведущий: Конечно же, есть, ведь сегодня у нас праздник.

Показывает банку варенья и пачку печенья.

Карлсон: Ой, спасибо! Как я рад,
Что пришёл к вам в детский сад!

Карлсон забирает угощение и убегает в кусты.

Ведущий: Стой! Куда ты? Вот сладёна! Какой невоспитанный, даже «спасибо» не сказал.

Из кустов доносится стон, выходит Карлсон, держится за живот.

Карлсон: Ой, ой, ой! Как мне плохо! Я, кажется, объелся! Смотрите, даже пропеллер не крутится (*пытается взлететь*), не могу взлететь. Спасите! Помогите!

Под музыку входит Доктор Айболит с чомоганчиком в руках.

Айболит: Здравствуйте, ребята! Я проходил мимо и услышал крики о помощи. У вас кто-то болен?

Карлсон лежит и стонет, Айболит осматривает его.

Айболит: Всё понятно. Диагноз — обжорство. Ну-ка, встань!

Карлсон: Не могу!

Айболит: Быстро вставай!

Карлсон встаёт, держась за живот.

Айболит: Начинаем лечение. Первое упражнение — приседание.

Карлсон: Не умею, не могу!

Айболит: Ребята, а вы умеете? Покажите.

Дети приседают, Карлсон пытается повторить, движения неуклюжие.

Айболит: А теперь все подтянулись. Маршируем.

Раз, два, три, четыре,

Выше ноги, грудь вперёд.

Молодец, так держать!

Всем, ребята, мой совет

И такое слово:

Спорт любите с детских лет —

Будете здоровы.

Ну-ка, дружно, детвора,

Скажем все: «Физкульт-ура!».

Фея: На спортивную площадку

Приглашаем мы ребят.

Физкультурой заниматься

Смелых, ловких дошколят!

По выбору педагога проводятся эстафеты.

Айболит: Молодцы, ребята! Вы все ловкие и старательные. А теперь посмотрим, какие вы внимательные.

Игра «У дядюшки Трифона»

Стоя на месте, дети показывают движения по тексту.

У дяди Трифона было

Семеро детей, семеро сыновей

Вот с такими ушами,

Вот с такими глазами,
Вот с такой головой,
Вот с такой бородой.
Они не пили, не ели,
Друг на друга смотрели,
Разом делали вот так.

Карлсон показывает движения, дети повторяют.

Фея: Я знаю, вы умеете отлично рисовать,
Свои таланты можете сейчас нам показать.
Но карандаш не справится с работой такой,
Зато мелки цветные ношу всегда с собой.

Карлсон: На асфальте, на асфальте,
Как в альбоме и тетради,
Будем мелом рисовать,
Мир в рисунках отражать!

Айболит: Наш праздник завершается,
Но мы грустить не будем.
Пусть будет мирным небо
На радость добрым людям.

Ведущий: Пусть дети на планете
Живут, забот не зная,
На радость папам, мамам
Скорее подрастают!

Звучит песня «Пусть всегда будет солнце», слова Л. Ошанина, муз. А. Островского. Дети расходятся по своим участкам и рисуют цветными мелками на тему «Лето», затем Карлсон, Айболит и Лето выбирают победителя конкурса рисунков.