

Рекомендации психолога (для педагогов)

Здоровьесберегающие технологии ЛЕТОМ

Лето – это самое благодатное время года. На улице тепло и есть возможность гулять, играть столько, сколько пожелаешь. Разумеется, для ребенка это счастливое время активности и движения. Простор и свежий воздух необходимы для здоровья и гармоничного развития ребенка.

В летний оздоровительный период основное внимание должно быть отведено физкультурно-оздоровительной работе, в которую вовлекаются все воспитанники детского санатория.

Утренняя гимнастика летом проводится на участке, так как именно в теплое время года значительно улучшаются условия для развития движений детей. Кроме этого физкультурные занятия также проводятся на свежем воздухе, на спортивной площадке

Чтобы общеразвивающая физическая подготовка носила системный характер, можно разработать план, ориентируясь по дням недели:

- понедельник – различные виды метания, прыжки, ползание, лазание, упражнения на равновесие;
- вторник – занятие на развитие двигательных физических качеств;
- среда – игры с мячами, «Школа мяча», элементы спортивных игр;
- четверг – летние забавы (игры со скалками, игра в «классики»);
- пятница – различные развлечения.

Этот план корректируется, учитывая двигательный опыт детей, их интересы, материальную базу; включают спортивные упражнения на велосипедах, самокатах, народные игры и др.

Оснащение участков выносным нетрадиционным спортивным оборудованием и спортивным инвентарем увеличивает интерес детей к самостоятельной двигательной деятельности.

Спортивные упражнения: упражнения в метании, бросании и ловле мяча, способствуют подготовке детей к спортивным играм (баскетбол, волейбол). Имея на территории детского санатория площадку для волейбола и баскетбола в летний период можно обучать детей этим спортивным играм.

Особое место в физкультурно-оздоровительной работе должно быть отведено таким формам активного отдыха, как физкультурные праздники и досуги. Такие мероприятия всегда наполнены веселыми занимательными упражнениями, встречей с любимыми героями, неожиданными сюрпризами. Пребывание на свежем воздухе, игры с водой, разнообразная двигательная деятельность способствует укреплению здоровья, закаливанию организма, обогащению двигательного опыта детей, что позволяет повысить интерес детей к движениям.

При организации летних праздников необходимо знакомить детей с русскими народными праздниками с особенностями их проведения.

Игры-забавы - это по существу физические упражнения в игровой форме с музыкальным сопровождением или без.

Предлагаем перечень некоторых летних игр-забав:

Игры с мячом (эстафеты с мячом, свободные игры с мячом, «козёл», элементы игрового баскетбола, волейбол).

Соревнования - поединки (эстафеты разного вида, захваты крепости, выталкивание из круга).

Игры с вертушкой (игры забавы).

Игры на асфальте (классики, пятнашки).

Игры с песком и водой (с колокольчиками, с бумажным змеем, с мыльными пузырями.).

Игры с музыкальным сопровождением (хороводы, пение, танцы.).

Русские народные игры (палочка выручалочка, лапта, ловушки, бабки, жмурки и т.д.).

Метание стрелки (попади в кольцо, метание дисков, набрасывание колец, кто дальше, летающие тарелки и др.).

«Школа мяча» (игра с малым мячом, футбол у стены, целься вернее и т.д.).

Занятая верёвочка (прыгалки-скакалки, неуловимый шнур, прыжки со шнуром и т.д.).

Прыжки (прыгалка-резинка, попрыгунчики, чехарда, прыжки в длину с разбега, с высоты, из обруча в обруч и т.д.).

Игры и упражнения на равновесие (упрямый козлик, ходьба по скамейке, бревну, ножная качалка, кто дольше простоит на одной ноге.).

Подвижные игры с детьми.

В летний период в течение дня необходимо использовать сбалансированное чередование всех видов детской деятельности, среди которой преобладающей выступает игра. В теплое время года может быть проведено множество подвижных игр и различных вариантов. Особенно детям интересны игры с более длительным бегом, с бегом наперегонки, с элементами соревнований, игры-эстафеты.

«Игра-это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире» (В.А. Сухомлинский).

Во время прогулки на участке воспитатель может организовать различные подвижные игры. Подвижную игру воспитатель проводит со всей группой детей, и повторить ее можно 3-5 раз. При организации известных игр, воспитатель может предоставить детям возможность самим вспомнить и рассказать содержание игры, правила. При разучивании новой подвижной игры необходимо четкое объяснение ее содержания. Отдельные элементы можно показать и даже проиграть. После объяснения воспитатель сразу переходит к игре и по ходу игры уточнит то, что недостаточно хорошо запомнили дети. В подвижных играх ведущие роли выполняют сами дети.

Большое воспитательное значение имеет подведение итогов, оценка результатов, действий детей, их поведение в игровой деятельности. К обсуждению результатов игры целесообразно привлекать самих детей, надо приучать их оценивать свое поведение и поступки товарищей. Это будет способствовать в дальнейшем более осознанному выполнению заданий и правил игры, а также налаживанию взаимоотношений в процессе совместных действий. На прогулке должны планироваться подвижные игры и игровые упражнения разной степени интенсивности.

В течение месяца может быть разучено 3-4 новые игры, в том числе несколько народных. Значительная роль в организации воспитательно-образовательного процесса отводится народной культуре. Общение с народной культурой облагораживает, делает человека мягким, чутким, добрым, мудрым. Познание дошкольниками этнических особенностей через ведущую деятельность - игру - позволяет надеяться, что молодое поколение будет знать свои корни, а не вырастет «Иванами, родства не помнящими».

Май 2021 г.