**Комитет образования и науки администрации**

**Новокузнецкого муниципального района**

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Атамановский детский сад» комбинированного вида**

**Методические рекомендации на ЛОП**

|  |
| --- |
| Подготовил: старший воспитательпервой кв. категории Балабанова О.А. |

Новокузнецкий муниципальный район, 2020

**Методические рекомендации по закаливанию детей в летний период**

Методы закаливания необходимо включать в режимные процессы, используя естественные природные факторы (воздух, воду, рассеянные лучи солнца):

* ежедневные оздоровительные прогулки (не реже двух раз в день общей продолжительностью не менее 3 ч 20 мин — 4 ч в зависимости от режима учреждения дошкольного образования);
* многократное умывание в течение дня;
* полоскание полости рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи;
* дневной (ночной) сон при открытых окнах (избегая сквозняков);
* ходьба босиком в течение дня: до и после сна, в любое время по желанию детей (от 2—5 мин в группе первого раннего возраста до 15—20 мин в старшей группе); по траве, песку.

При закаливание воспитанников с использованием естественных природных факторов (воздух, вода, солнечные лучи) необходимо придерживаться выполнения следующих требований:

* учет индивидуальных особенностей ребенка и состояние здоровья;
* постепенное увеличение дозировки и силы закаливающего фактора;
* последовательность процедур;
* систематичность закаливания;
* комплексность.

Перед началом закаливания необходима консультация педиатра, а при проведении закаливающих процедур следует учитывать врачебные рекомендации и поведенческие реакции ребенка. Дети 1 группы здоровья (практически здоровые дети) и 2 группы здоровья (с функциональными нарушениями соматофункционального характера) не имеют ограничений при проведении закаливающих процедур. Для детей 2 группы здоровья, имеющих предрасположенность к частым ОРВИ, заболеваниям бронхолегочной системы, закаливание проводится с учетом состояния здоровья. Организация закаливания детей 3 и 4 групп здоровья, имеющих хронические заболевания в стадиях компенсации, субкомпенсации и декомпенсации и сниженные функциональные возможности организма, требует постоянного медицинского контроля.

Наряду с постепенностью следует строго выполнять принцип последовательности проведения закаливающих процедур. Начинать закаливание необходимо с минимально воздействующих факторов (воздушные ванны) с последовательным переходом к солнечным и водным процедурам. Нельзя прерывать закаливание без серьезных на то оснований, так как при этом исчезают те приспособительные механизмы, которые были выработаны организмом в процессе закаливания, и вновь повышается чувствительность к воздействующему фактору.

Комплексность закаливания дошкольников – это не только сочетание различных закаливающих мероприятий, но и совместная деятельность педагогов, медицинских работников и семьи.

*Закаливание воздухом*

Воздушные ванны являются наиболее мягкой специальной закаливающей процедурой. Местные воздушные ванны – это обнаженные руки и ноги во время утренней гимнастики, физкультурных и музыкальных занятий, хождение босиком; общие воздушные ванны дети получают при переодевании, смене белья, а в летнее время находясь на открытом воздухе в облегченной одежде или без одежды в майке и трусах.

Одежда детей во время прогулки должна изменяться в зависимости от погодных условий.

Продолжительность воздушных ванн в дошкольном учреждении ограничена режимными моментами: длительностью утренней гимнастики, физкультурного и музыкального занятий, прогулками.

*Закаливание водой*

К общим закаливающим процедурам относятся умывание, мытье рук, ног, гигиенические ванны, полоскание рта, игры с водой и песком и т. д. Специальные водные закаливающие процедуры в порядке нарастания силы раздражения распределяются следующим образом: обтирание, обливание, ванна (душ), купание в открытом или закрытом водоеме. Сила раздражения водой достигается увеличением площади сопротивления, снижением температуры воды и удлинением времени воздействия.

Организация с 2-хлетнего возраста полоскания рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи (процедура проводится в туалетной комнате).

Наиболее приемлемыми для дошкольного закаливающими мероприятиями считаются водные процедуры местного значения: ножные ванны, обливание голени и стопы, контрастное обливание ног.

Ножные ванны являются не только хорошим закаливающим средством, но и способствует профилактике плоскостопия у детей. Закаливание данным способом проводят, опуская ноги детей в емкость с водой 36ºС. Впоследствии каждые 3-4 дня температура снижается на 1-2ºС и доводится до 15-16ºС, после чего целесообразно перейти на обливание ног.

Местное обливание ног (голени и стопы) оказывает большой раздражающий эффект, должно проводиться при температуре воздуха не ниже 20ºС. Длительность процедуры начинается с 15сек, постепенно увеличивается до 35сек. Начальная температура воды 30ºС, конечная – 14-16ºС. Эффект закаливания будет в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка.

Контрастное обливание ног проводят поочередно холодной (24-25ºС) и теплой (35ºС) водой. Постепенно температура теплой воды увеличивается до 40ºС, а холодной снижается до 18ºС. Заканчивается процедура сухим растиранием ног до покраснения. После процедуры ноги вытирают сухим индивидуальным полотенцем.

При проведении закаливающих процедур следует помнить, что во время заболевания ребенка и в период выздоровления, а также после профилактических прививок, как правило, требуется выдержать паузу от 5 дней до 2-х недель.

Примечание: для проведения водных процедур (гигиенического мытья ног после прогулки) должны быть необходимые условия: наличие решетки, емкостей для воды, лейки, индивидуальные полотенца, стульчики или скамьи.

*Закаливание солнечным и ультрафиолетовым светом*

Закаливание с применением светового потока включает в себя естественные ванны и использование искусственных световых источников. В летнее время года солнечные ванны рекомендуются принимать после проведенного курса воздушных ванн. На голову ребенка надевается легкая светлая шапочка или косынка. Одномоментное пребывание под солнечными лучами для детей 2-3 лет должны быть 1,5-3 мин, для детей 3-6 лет – 3- мин. В течение 15-20 дней доза облучения увеличивается, для младших детей до 15- мин, для старших – до 25-30 мин.

Организация хождения босиком по различным покрытиям (песок, гравий, трава и др.) с целью укрепления свода стопы. Начинать закаливание следует в теплые, солнечные дни с температурой воздуха +22˚C, постепенно увеличивая время с 2-3 мин до 10-12 мин.

Можно использовать «дорожку здоровья», предусмотрев следующий состав её компонентов: травяной покров, песок, влажный песок, галька, гравий, круглые бревна мостиком, камни, травяной покров. Для группы ЧДБ детей – то же, но без влажного песка.

**Использованные источники**

*1. Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь «Об организации летней оздоровительной работы в учреждениях дошкольного образования».*

*2. Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 25 января 2013 г. № 8 «Об утверждении Санитарных норм и правил «Требования для учреждений дошкольного образования” и признании утратившими силу некоторых постановлений Министерства здравоохранения Республики Беларусь и их отдельных структурных элементов»*

**Методические рекомендации**

**по работе детей в огороде, цветнике в летний период**

**Для чего нужен огород, цветник в детском саду**

Огород, цветник в детском саду нужен для того, чтобы знакомить дошкольников с природой и её сезонными изменениями. Кроме этого, огород в детском саду и посильный труд детей на его территории оказывают влияние на формирование элементарных экологических представлений у дошкольников. Огород, цветник в детском саду – это ещё и возможность видеть результаты своей работы. Совместный труд на огороде, цветнике даёт возможность научиться ответственности, способствует формированию трудовых навыков и объединению детского коллектива. И, конечно, огород, цветник в детском саду, труд на свежем воздухе способствуют сохранению и укреплению здоровья ребят.

**Огород в детском саду: правила организации**

Для того, чтобы создать огород в детском саду, необходимо определить на территории детского сада место, которое бы находилось на освещённом пространстве. Огород в детском саду имеет свои особенности планировки. На размер огорода в детском саду влияют местные условия расположения детского сада. Но, желательно, чтобы на каждого ребёнка приходилось не менее 0,5 м² огорода. Для того чтобы ребятам было удобнее доставать рукой до середины грядки, не следует делать ширину грядки более чем шестьдесят сантиметров. Длина одной грядки приблизительно около трёх метров. Чтобы при поливе вода не стекала с грядки, можно сделать деревянный каркас. Между грядками оставляют расстояние шириной пятьдесят сантиметров — чтобы дети имели возможность свободно проходить между ними, не повреждая посадки. Огород в детском саду должен иметь и главную дорожку шириной не менее одного метра, благодаря которой дети смогут пройти к грядкам, а воспитатель сможет провести организованную образовательную деятельность и наблюдения. Обязательно наличие и скамейки. Там дети смогут отдыхать после выполнения трудовых поручений, наблюдать за растениями и заниматься совместной деятельностью с воспитателем.

**Что сажать на огороде в детском саду**

Общий огород в детском саду можно организовать для детей средних, старших и подготовительных групп. На общих грядках можно посадить большее число огородных растений. То есть, например, если дети средней группы посадят горох, то наблюдать за его ростом смогут дети и старшей, и подготовительной группы тоже. Значит, детям старшего возраста нет необходимости высаживать горох повторно. Младшим дошкольникам, для которых характерна неустойчивость внимания, целесообразнее иметь грядки в непосредственной близости от игровой площадки. Таким образом, малыши могут в любой момент понаблюдать за растениями на своём огороде или выполнить поручение воспитателя (полить горох, сорвать лук и другое).На огороде рекомендуется посадка тех растений, которые выращиваются в данной области или районе и которые будут интересны для наблюдений и неприхотливы в уходе:

* **В младшей группе** для посадки выбираем семена быстрорастущих и раносозревающих культур, которые можно употреблять в пищу в весенний и летний сезоны. Основное требование к посадочному материалу: семена и луковицы должны быть крупного размера. На своём огороде малыши самостоятельно высаживают лук, горох, бобы, фасоль, кабачки. Мелкие семена редиса, моркови, укропа, репы, салата для малышей могут посеять старшие дети или воспитатель.
* **В средней группе** выращиваем уже известные огородные культуры, но сеем семена разных сортов (например, кабачки с разной окраской плодов), чтобы показать детям многообразие растений, их общие признаки и различия.
* **В старшей и подготовительной группах** берём для выращивания на огороде такие овощные культуры, как зеленые (укроп, салат, щавель и другие), луковые (лук-батун, чеснок, лук репчатый), капустные (капуста белокочанная, краснокочанная), плодовые (огурец, томат, перец), корнеплоды (морковь, редис, свёкла) и клубнеплоды (картофель), бобовые (горох, фасоль), хлебные злаки.

Перед посевом семена обязательно проверяем на всхожесть. Варианты посадки семян различны. Можно воткнуть палочки в те места, куда надо положить семена (горох, бобы) и дети по показу воспитателя убирают палочку и кладут в ямку семя. Для посадки лука можно на грядке сделать ровные бороздки. Огород в детском саду предполагает наличие садового инвентаря. Инвентарь должен быть безопасным в использовании, настоящим, но соответствовать возрасту и росту детей. Для работы на огороде пользуемся лопатками, совками, вёдрами, лейками, граблями. После окончания работы садовый инвентарь очищаем от земли и просушиваем.

**Занятия в детском саду на огороде**

Содержание труда на огороде тоже будет зависеть от возраста детей:

* **В младшей группе детей** привлекаем к посадке луковиц и крупных семян, поливу грядок, сбору урожая.
* **В средней группе** в добавление к вышесказанному учим пользоваться граблями, рыхлить землю в междурядьях.
* **В старшей и подготовительной группах** дети самостоятельно перекапывают грядки, пропалывают сорняки.

Труд детей на огороде организуем в следующих формах: индивидуальные поручения – преимущественно в младших группах, коллективный труд и дежурства. Дежурство на огороде для ухода за растениями вводим в подготовительной группе. Дежурные осуществляют повседневный уход за растениями на огороде: поливку, прополку, сбор вредителей. Если работы много, то привлекается вся группа. Свежую зелень, выращенную на своём огороде, дежурные относят на кухню для приготовления детской пищи. Таким образом, при грамотном руководстве со стороны воспитателя, огород в детском саду оказывает огромное влияние на гармоничное развитие детей. И, самое главное достижение детского труда – сбор урожая.

Как правило, подводя итоги работы на огороде, в детском саду проводятся итоговые летние развлечения, праздники и другое.

**Методические рекомендации**

**по организации игр детей дошкольного возраста в летний период**

**Описание материала**: Летом дошкольники практически целый день проводят на улице. Чтобы успешно реализовывать основные воспитательные и образовательные задачи, педагогу необходимо эффективно организовать летний досуг детей. Предлагаю Вашему вниманию краткий обзор игр детей дошкольного возраста и особенности их организации на прогулке в летний период. Данная работа может быть интересна воспитателям ДОУ и людям, организующим детский досуг.

Учитывая особенности летнего периода, следует выбирать игры и мероприятия, не требующие серьезной подготовки воспитателя и детей, но все же, несущие развивающую и воспитательную функции и интересные для воспитанников.

Чтобы с максимальной пользой использовать игровую деятельность дошкольников во время летних прогулок, при планировании летнего досуга воспитателю необходимо рассмотреть все виды игр и особенности их организации.

**Классификация игр детей дошкольного возраста по Н.К. Крупской.**

1. Творческие игры: Сюжетно-ролевые; Режиссёрские; Театрализованные; Конструирование.

2. Игры с правилами: Дидактические (настольно-печатные,словесные, с предметами); Подвижные (в зависимости от активности, в зависимости от атрибутов, в зависимости от основных движений, бессюжетные и сюжетные).

**Общие правила организации игр для дошкольников на участке.**

- Игра должна быть безопасной.

- Игра должна соответствовать возрастной группе, в которой она проводится.

- Игра должна способствовать развитию мыслительной и двигательной активности.

- Правила игры должны быть простыми и понятными детям.

- Все дети должны иметь возможность принимать в игре активное участие.

- Инвентарь для игры должен быть красивым, интересным, безопасным.

- Игру нельзя оставлять незаконченной.

**I. Организация сюжетно-ролевых игр на прогулке.**

Основной вид игры детей дошкольного возраста - сюжетно-ролевая игра. Она развивает детский потенциал и имеет решающее значение для психического развития ребёнка, в ней формируется эмоциональный мир малыша.

Виды сюжетно-ролевых игр:

- Игры на бытовые сюжеты: в «дом», «семью», «праздники», «дни рождения». В этих играх большое место занимают игры с куклами, через действия с которыми дети передают то, что знают о своих сверстниках, взрослых, их отношениях.

- Игры на производственные и общественные темы, в которых отражается труд людей: Садик, школа, магазин, библиотека, почта, парикмахерская, больница, транспорт, милиция, пожарные, цирк, театр, строительство, армия…

- Игры на патриотические темы, отражающие героические подвиги нашего народа

- Игры на темы литературных произведений (мультфильмов). В этих играх дети повторяют эпизоды из литературных произведений (мультфильмов), подражая действиям героев, усваивая их поведение.

- «Режиссерские» игры, ребенок определяет действия игрушки, направляя все действия, наделяя их определенными признаками.

Режиссёрская игра, являясь частным случаем сюжетно – ролевой игры, является индивидуальной. Поэтому рассматривать организацию таких игр на улице не имеет смысла.

Во время прогулки можно организовывать различные групповые сюжетно-ролевые игры, атрибуты которых можно вынести на улицу. Легче всего использовать такие игры как «Больница», «Почта», «Строительство автодорог» …

**II. Организация конструирования на прогулке.**

Конструирование – один из видов продуктивной деятельности дошкольника, направленное на получение определенного продукта, тесно связанный с игрой. Способствует всестороннему развитию личности ребёнка.

**Виды детского конструирования.**

- Конструирование из строительного материала.

- Конструирование из деталей конструкторов.

- Конструирование из крупных моделей (блоков).

- Конструирование из бумаги.

- Конструирование из природного материала.

- Компьютерное и практическое конструирование.

- Конструирование из разных материалов на участке детского сада.

Дети с удовольствием конструируют на прогулке, используя любой природный материал, найденный на участке (песок, снег, шишки, каштаны, листья, камни, солома, трава и др.). Имеет смысл предложить ребятам для творчества бросовый материал - всевозможные упаковки разного размера, палки, веревки, пенопласт, пластиковые бутылки и др.

Интересны коллективные работы. Например, строительство города из мокрого песка и подручных материалов, или зоопарк из бумажных коробок. Важно после строительства «обыграть» поделку, добавив машины или животных.

Однако, конструктивная деятельность детей на участке детского сада не может быть успешной и интересной без активного участия воспитателя.  **III. Организация театрализованных игр на прогулке.**

Театрализованные игры строятся на основе литературного произведения, имеют готовый сюжет и роли. Такие игры формируют у детей чувство партнерства, учат понимать чувства людей, обогащают разнообразными впечатлениями, формируют познавательный интерес, развивают фантазию, воображение и творческое мышление, способствуют раннему выявлению индивидуальных особенностей ребенка.

**Виды театрализованных игр дошкольников:**

- Настольные театрализованные игры (настольный театр игрушек или рисунков).

- Стендовые театрализованные игры (стенд-книжка, фланелеграф, теневой театр).

- Игры-драматизации (пальчиковый театр, театр би-ба-бо, кукольный театр, с масками или шапочками, импровизация).

Театрализованные игры предполагают подготовительный этап (распределение и разучивание ролей, подготовка реквизитов…), что не приемлемо в условиях летних прогулок. Однако, возможно использовать импровизированные игры-драматизации по хорошо знакомым детям произведениям. В качестве костюмов могут быть бумажные маски. Например, в младшей группе можно разыграть сказку «Репка».

**IV. Организация дидактических игр на прогулке.**

Дидактические игры способствуют развитию познавательных и умственных способностей, развитию речи и социально-нравственному развитию дошкольников.

**Виды дидактических игр:**

- Игры с предметами (игрушками).

- Настольно-печатные игры.

- Словесные игры.

- Интерактивные дидактические игры.

Самые удобные - словесные дидактические игры могут проводиться любом месте. Используются с целью закрепления полученных знаний о предмете, а также обобщения и систематизации представлений об окружающем мире. Такие игры развивают связную речь, внимание, быстроту реакции. «Кто летает, бегает, прыгает», «В воде, в воздухе, на земле», «Один много», «Назови ласково», «Назови одним словом», «Доскажи слово», «Так бывает или нет», «Какая, какой, какое», «Кто больше назовёт действий», «Загадай, мы отгадаем», «Четвёртый лишний», «Когда ты это делаешь», «Испорченный телефон», «Нужно – не нужно» и др.

Остальные дидактические игры сложнее организовать в условиях прогулки.

**V. Организация подвижных игр на прогулке.**

Возрастные особенности, которые следует учитывать при организации подвижных игр.

**Младшая группа**

Младшие дошкольники с достаточно узким кругозором, активны, мышление конкретно, внимание неустойчиво, поэтому им следует предлагать игры с простым, сюжетом. Движения, входящие в игры, должны быть простыми и разнообразными: ходьба, бег, прыжки, на равновесие ... Не рекомендуются соревновательные игры.

Рекомендуемые игры: «Солнышко и дождик», «Лиса и куры», «Воробушки и автомобиль», «Цветные автомобили», «По ровненькой дорожке», «Пузырь», «Попади мешочком в круг» …

**Средняя группа**

У детей средней группы шире представление об окружающем мире, что дает возможность усложнять сюжет игры и вносить разнообразие. Можно вводить игры, носящие соревновательный характер. Предлагаются игры, сопровождающиеся текстом. Текст дает ритм движению, способствует развитию речи у детей; окончание текста служит сигналом к прекращению действий или к началу новых движений.

Рекомендуемые игры: «Зайцы и волки», «Найди себе пару», «Самолеты», «Кто скорей добежит до флажка», «Мы веселые ребята», «У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Охотник и зайцы», «Кто скорей снимет ленту», «Затейники».

**Старшая группа**

Старшие дошкольники более самостоятельны и активны. Им следует предлагать игры с более сложными двигательными заданиями. Правила усложняются. Используются те же движения: бег, прыжки, метание, но детям предъявляются более строгие требования в отношении качества движений, правильности и точности их выполнения. Например, в игре «Заморозка» нужно сразу «застыть» после прикасания водящего. Дети в этом возрасте хорошо владеют своими движениями и заинтересованы результатом игры, им интересно коллективное соревнование.

Рекомендуемые игры: «Хитрая лиса», «Два мороза», «Мышеловка», «Ловишки из круга», «Заморозка» …

*Детские спортивные состязания*. Подходят для детей среднего и старшего возраста. Способствуют развитию ловкости, умению координировать движения, улучшают физическую подготовку, учат детей действовать в команде.

• Игры с обручем и скакалкой.

• Игры с мячом

• Эстафеты со спортивным инвентарем.

• Эстафеты с бегом, прыжками.

• Эстафета водоносов.

*Квест, или игра – путешествие*. Подходит для всех возрастов. Очень интересна детям, часто даже «тихони» включаются в игру. Эта игра представляет собой «тематическое путешествие», в процессе которого дети выполняют определенные задания на ранее приготовленном маршруте. Перед детьми ставится игровая задача (например, дошкольники отправляются на поиски сокровищ…). На маршруте организуются остановки, где детям предлагаются различные задания. Воспитатели разделяют между собой функции: часть из них сопровождает детей по маршруту, а остальные находятся на «остановках» и, разыгрывая определенную роль, предлагают ребятам задания. Игра предполагает награду при завершении маршрута.

*Самые разнообразные конкурсы*. «На лучший рисунок …», «На лучший костюм из газет», «На лучший танец» …

*Подвижные игры с дидактической направленностью.*

В таких играх дети учатся объединять движение и приобретенные знания, систематизируя их в целостное представление об окружающей действительности. «Мы играем и решаем», «Веселый счет», «Считай и догоняй»…

*Забавы*

- С мыльными пузырями. Подходит для всех возрастов. Приносит массу удовольствия. Прекрасная тренировка легких. Возможность делать маленькие открытия. Например, мыльные пузыри можно получить, не только выдувая через палочку из набора, но и через соломинку, между мыльными ладошками… и чем больше отверстие, тем больше получатся пузыри. Оказывается, мыльные пузыри не всегда лопаются, если их брать руками, из них можно делать сложные фигуры…

- С шарами. Безопасное, интересное и не дорогое занятие – игры с воздушными шарами.

- С камешками. Можно придумать много игр с камнями. Например, переносить камни лопаткой из одного ведерка в другое, или обложить камешками дерево, можно выкладывать камнями по контуру рисунка на земле, или раскрасить их акварелью… Справедливо отметить, что такая забава подходит далеко не всем группам.

- Пенная вечеринка. Используется в особо жаркие дни во избежание перегрева. Нужна веселая музыка, таз с детской пеной и хорошее настроение.

- Водные перестрелки. Как и пенная вечеринка, используется в качестве профилактики перегрева детей. Потребуются водные пистолеты или их заменители – пластиковые бутылки с дыркой в пробке. Важно напоминать детям правило: НЕ СТРЕЛЯТЬ ВЫШЕ ПЛЕЧ, а у нарушителей - забирать оружие.

**Методические рекомендации к организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в летний период**

*Показателями физического здоровья* ребенка является уровень морфофизиологического развития (нормальное функционирование всех **органов и систем организма**, их рост и развитие, которые определяются и подтверждаются **возрастными** антро– и биометрическими показателями (длина, масса тела, объем грудной клетки, **работа сердца**, дыхание, опорно-двигательный аппарат, осанка, состояние кожи, острота зрения, запаха, слуха, вкуса и другое).

*Показатели психического здоровья* – уровень развития психических процессов (чувства, восприятие, внимание, память, представление, мышление, речь, воля, эмоциональной сферы, сбалансированных психических состояний, умение осмысленно руководствоваться своим поведением, адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, регулировать отношения из социальной, природной и предметной средой и собственным *«Я»*.

*Показатели духовного здоровья* – уравновешенное общение со сверстниками и другими **детьми**, взрослыми людьми, быстрая адаптация в среде, направленность на общественно-полезное дело, культура пользования материальными благами.

К **физкультурно – оздоровительной работе** в ЛОП можно отнести такие формы: утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, закаливающие процедуры.

Двигательную активность в повседневной жизни обеспечивают подвижные игры, физические упражнения на прогулках, походы за пределы **ДОО**(детский туризм, **физкультурные** праздники и развлечения, самостоятельная двигательная деятельность, дни и недели здоровья, индивидуальная **работа** по физическому воспитанию.

**Физкультурно-оздоровительная работа**

Утренняя гимнастика – обязательная составляющая **организации** жизнедеятельности детей в **ДОО**. Она способствует углублению дыхания, усилению кровообращения, обмену веществ, развитию разных групп мышц, правильной осанке, расторможению нервной системы после сна, вызывает положительные эмоции.

Главное требование к гимнастике в летний период - проведение ее на свежем воздухе. Для повышения сопротивляемости **организма** к неблагоприятным климатическим условиям одежда во время выполнения упражнений должна быть легкой.

На протяжении года уже знакомые комплексы периодически повторяются, увеличивается нагрузка за счет разнообразия упражнений, повышения интенсивности выполнения.

Гимнастика после дневного сна проводится после постепенного подъема детей в спальне, групповых комнатах или зале. Комплекс такой гимнастики включает общие развивающие упражнения на разные мышечные группы с изменением исходных положений и специальные упражнения для формирования стопы и фигуры. Продолжительность от 6 до 9 минут в зависимости от **возраста детей**.

Закаливающие процедуры – система мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости **организма детей**, развитие у них способности быстро без ущерба для здоровья приспособиться к изменениям условий окружающей среды.

В **ДОО** применяется два вида закаливающих мероприятий: ежедневные и специальные.

К *ежедневным* относятся: соответствующий температурный режим, применение широкой аэрации, использование прохладной воды для мытья рук, лица, полоскание рта, горла.

*Специальные* закаливающие процедуры – воздушные и солнечные ванны, разнообразные водные процедуры (например: сухое и влажное обтирание тела махровой рукавичкой, обливание ног, тела, сон при открытых окнах и другие. При использовании водных процедур температура воды постепенно снижается согласно установленным нормам.

Проводятся и другие закаливающие *(ходьба босиком по росистой траве, глине, камням, влажному песку другое.)*

Педагоги **ДОО** должны побуждать детей к двигательной деятельности, регулировать их активность, поощрять попытки проявления самостоятельности, волевые усилия. При этом важно учитывать двигательный опыт каждого ребенка, присущий им темп, уровень подвижности, природные возможности и способности.

В рамках подвижного двигательного режима ежедневный объем двигательной активности составляет от 3 часов для детей раннего **возраста**, 3-4 часа для младшего **дошкольного возраста**, 4-5 часов – для старших **дошкольников**.

**Формы организации двигательной активности в ЛОП**

Важная составляющая жизнедеятельности детей – ПРОГУЛКА. Содержание **работы в ходе прогулки** зависит от погоды, поставленной задачи, общей атмосферы в группе, настроения и интересов детей.

На прогулке продолжительность упражнений и подвижных игр для детей раннего **возраста -20–35 минут**, младшего – 35-45 минут, старшего – 45-60 минут. Двигательную активность детей следует снижать в конце прогулки *(за 10-15 минут)* до ее окончания, чтобы обеспечить спокойный переход к другому режимному моменту.

Учитывая ведущую роль игровой деятельности в личностном росте детей, значительное место во время **организации** двигательного режима отводится ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ. При их подборе учитываются такие показатели: **возраст детей**, погодные и природные условия, место игр на протяжении дня, наличие необходимого **физкультурного** оборудования и инвентаря.

Подвижные игры включаются в разные формы **работы с детьми***(праздники, развлечения, досуги, походы и другое)* после их предварительного разучивания.

Их проводят во всех **возрастных группах ежедневно**: во время утреннего приема (одна-две игры малой и средней подвижности, на прогулках (две-три игры малой, средней и большой подвижности, вечером предлагаются одна-две игры средней и малой подвижности. Всего на протяжении дня в ЛОП проводится шесть-семь подвижных игр.

На протяжение дня следует проводить подвижные игры разных видов: сюжетные и бессюжетные, игры соревновательного типа, с элементами спортивных игр (футбол, бадминтон, настольный теннис, баскетбол) и спортивных упражнений (езда на велосипеде, самокате, роликах, прыжки на скакалке), развлечения (серсо, кольцеброс, кегли)другое. Обучение элементов большинства спортивных игр и упражнений спортивного характера осуществляется на занятиях по **физкультуре в летнее время**.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА прогулках – одно из основных средств физического развития детей. Благодаря им формируются навыки жизненно важных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание другое, развиваются физические качества *(сила, быстрота, ловкость, выдержка, координация движений, гибкость)*.

Физические упражнения также широко используются в разнообразных **организационных формах**(утренняя гимнастика, занятия по **физкультуре**, подвижные игры и т. д.).

ПОХОДЫ ЗА ПРЕДЕЛЫ **ДОО***(ДЕТСКИЙ ТУРИЗМ)* проводятся с **детьми**, начиная с младшего **дошкольного возраста**. Воспитатель должен тщательно готовиться к их проведению: продумать маршрут движения и способ передвижения, определить и выучить места остановок и отдыха, учитывая при этом все природные условия для проведения упражнений с усовершенствованием двигательных навыков *(наличие ручейков, горок, поваленных деревьев другое)*. К месту назначения дети могут идти свободно, группируясь по желаниям; построение парами используется при переходах улиц, шоссе.

Продолжительность перехода в одну сторону *(от****дошкольного****заведения до конечной остановки)* составляет для детей 4 года жизни 15-20 минут, пятого года жизни -20-25минут, шестого года – 25-30минут.

Во время переходов используются упражнения с основных движений, подвижные игры с использованием мелких **физкультурных** снарядов и природных условий, а также предусматривается проведение наблюдений в природе и окружающей действительности, элементарные беседы, краткие рассказы природоведческого, экологического направления, дидактические игры другое. Нельзя подменять походы за пределы **дошкольного** заведения целевыми прогулками и экскурсиями – они занимают самостоятельное место в образовательном процессе как форма ознакомления детей с природным, предметным и социальным окружением. Основная цель детского туризма в условиях **дошкольного** заведения – оздоровление детей, предупреждение гиподинамии, оптимизация двигательного режима, усовершенствование двигательных навыков.

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ** ПРАЗДНИКИ проводятся, начиная с младшего **дошкольного возраста**. Оптимальная продолжительность мероприятия для детей этого **возраста – 40-50минут**, для старшего **возраста – 50-60минут**. **Физкультурные праздники организовываются** в первой или во второй половине дня, на территории ДОО или в музыкальном зале (при неблагоприятных погодных условиях) и другое. Если праздники проводятся в помещении, необходимо позаботиться об **организации** полноценной прогулки в этот день.

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ** РАЗВЛЕЧЕНИЯ проводятся, начиная с раннего **возраста***(3-ий год жизни)* один-два в месяц, как правило, во второй половине дня. Продолжительность **физкультурных** развлечений для детей раннего **возраста – 15-20минут**, младшего – 20-30минут, старшего **возраста – 35-40минут**. Местом их проведения может быть  игровая площадка или территория ДОО. Обязательным должно быть участие каждого ребенка в развлечении.

ДНИ ЗДОРОВЬЯ **организовываются один раз в месяц**, начиная с 3-его года жизни. Этот день насыщен разнообразными формами: закаливание и лечебно-профилактическими процедурами, детский туризм, **физкультурные** праздники или развлечения, подвижные игры на прогулках **физкультурные занятия другое**. Проводятся на свежем воздухе.

В день здоровья вся летняя **работа** связывается с темой здоровья и здорового образа жизни (беседы, чтения художественной литературы, игровая, познавательная, трудовая, самостоятельная художественная деятельность, другое).

НЕДЕЛИ **ФИЗКУЛЬТУРЫ организовываются** также как и дни здоровья, проводятся ежеквартально. Программа рассчитана на несколько дней.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ как форма **организации** двигательного режима проводится с **детьми** ежедневно во время утреннего приема, дневной и вечерней прогулки, другое. Она может разворачиваться как в помещении, так и на площадке. **Организовывая** самостоятельную двигательную деятельность, следует учитывать индивидуальные особенности здоровья и физическое развитие, функциональные возможности **организма конкретного ребенка**.

Необходимые условия: систематическая предварительная **работа с детьми** с целью формирования у них необходимого двигательного опыта, учет уровня физической подготовки, осведомленности о технике выполнения движений, правил подвижных игр и способов взаимодействия между участниками, назначение и использование **физкультурного** и спортивного инвентаря, оборудования, другое; создание предметного окружения, которое бы привлекало детей к подвижной деятельности, конкретизировало ее содержание, обеспечивало динамическое изменение самостоятельных занятий упражнениями и играми в зависимости от интереса, желаний, замыслов воспитанников. Целесообразно периодически изменять предложенный набор оборудования и инвентарь, вносить новые компоненты в предметное окружение, обеспечить детям возможность свободного доступа к выбранным предметам и использование их в самостоятельной двигательной деятельности, не мешая другим детям.