

## Консультация

### «Физическое воспитание дошкольников в летний оздоровительный период»



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 сада.

Утренняя гимнастика и прием детей 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.

Хорошо, если на участке детского сада оборудованы специальные дорожки для езды на велосипедах и самокатах и имеется необходимое оборудование. Детям можно предлагать задания с постепенным усложнением: езда по прямой, по кругу, друг за другом, по извилистой дорожке, по дорожке с различным грунтом и т.д. Значительный интерес у них вызывают игры-забавы: «Не задень», «Змейка», «Восьмерка», «Заезд парами медленным ходом», эстафеты и велопробеги.

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. Ну и конечно без внимания не должны остаться и родители, которые могут принять активное участие в «Веселых стартах» и «Летних олимпийских играх»

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

Некоторые летние игры -забавы:

- 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.).
- Меткие 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.).
- Занятная 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.).
- Спортивные упражнения (катание на велосипеде, на самокате).