

Консультация для родителей

Оздоровление дошкольников в летний период.

Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной, она имеет свою специфику. Важно всемерно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы ребёнок окреп, поправился и закалился, научился понимать и полюбить удивительный, прекрасный мир растений и животных. Летом природа представляет большие возможности для развития познавательных способностей дошкольников.

Летом продолжается систематическая и полномочная работа по разделам программ. Все виды деятельности переносятся на воздух. Каждому виду отводится место и время в распорядке дня.

Нужны ли занятия с детьми в летний период? Не будет ли это препятствовать полноценному их отдыху? Надо иметь в виду, что организовать летний отдых детей не значит предоставить им полную свободу в выборе, их необходимо объединять для коллективных занятий, иначе они устают, излишне возбуждаются.

Первое и основное требование - на воздухе должны проходить не только игры, но и занятия. Это требование должно выполняться независимо от погоды.

Удобно расположенные на участке, с учетом теневых мест, столы и скамейки, физкультурная площадка, песочницы, что необходимо для активной и полноценной жизни детей в летнее время, облегчает организацию воздушного режима.

Чем легче одежда, чем меньше частей тела она закрывает, тем лучше привыкает кожа к колебаниям воздушной среды.

В жаркую погоду мы стараемся ограничиваться однослойной одеждой. Не боимся оставлять детей в легкой одежде и в более прохладные дни. Плохую услугу оказывают родители и воспитатели детям, надевая на них колготки и свитер, как только погода становится прохладной. Нередко приходится при этом преодолевать сопротивление детей: более послушные подчиняются неохотно, непокорные протестуют. По существу, они правы: закаленная кожа уже не нуждается в слишком большой защите. Принцип индивидуального подхода и здесь соблюдается.

Хорошо закаляет детей и хождение босиком. На чистом, убранном участке детского сада, на полянке во время прогулки, не следует лишать детей этого прекрасного в смысле закаливания народного обычая. Но необходимо соблюдать осторожность, особенно в первое время, пока кожа подошвы еще очень нежна и может быть легко повреждена.

Разнообразные подвижные игры в теплое время года - прекрасное средство закаливания.

Увеличение пространства для движений, облегченная одежда, соответствующий подбор игрушек позволяют детям лучше удовлетворить свою потребность в движении, а воспитателю удлинить пребывание детей на воздухе.

На участок мы выносим обручи, мячи, кегли и другие для игр. Дети широко используют эти пособия в самостоятельных играх.

Учитывая состояние погоды, мы выбираем игры, которые могут быть проведены на ограниченном пространстве: игры с бегом по кругу ("Карусель", "Кошки - мышки" и др.), с ходьбой по доске между начерченными линиями ("Поезд", "Метро"), игры с прыжками в длину с места ("Через ручеек", "Не замочи ног") и другие.

Теплые летние дни дают возможность более свободного выбора игр. Проводим игры с бегом на скорость ("Кто быстрее к флажку", "Чье звено скорее соберется"). Широко используем игры с мячом.

Не страшно, если детям иногда приходится пробежать по сырой траве, по лужам или попасть под теплый дождь во время прогулки — это еще больше повысит устойчивость их организма.

В летний период с целью закаливания мы пользуемся душем. Душ действует сильнее, чем, например, обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие. Вода из душа ощущается как более теплая, чем вода той же температуры при обливании или обтирании. Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии.

Душ используется и для поддержания чистоты тела ребенка. В летнее время это особенно важно, т.к. открытые части тела легко загрязняются. Поэтому, прежде всего, нужно вымыть ноги и руки с мылом.

С целью закаливания мы используем и утреннюю гимнастику. С наступлением теплой погоды гимнастика переносится на воздух. Одежда детей постепенно облегчается.

Построение утренней гимнастики на воздухе близко к построению в помещении. Содержание ее, подбор упражнений зависят от состояния погоды и закаленности детей.

Наша прогулка.

За долгие годы существования детских садов, как особых образовательных учреждений сложилась четкая структура прогулок с детьми. Классическая прогулка включает в себя наблюдение, две-три подвижные игры, индивидуальную работу; значительная часть времени отводится самостоятельной деятельности детей. Дети заняты разнообразной деятельностью, много двигаются, учатся самостоятельно находить занятия, пытаются выстраивать взаимодействие в играх, а у нас, воспитателей, появляется возможность наблюдать за дошкольниками, накапливать материал об их индивидуальных особенностях. Данный проект прогулки старшей группе ориентирован на классическую структуру.

Наблюдение за облаками

Цель. Рассказать о том, как образуются облака, почему идет дождь.

Ход наблюдения

Вчера мы с вами рассматривали солнце и небо, а это загадка о чём?

Ее мы просим, чтобы в зной

Не проходила стороной,

А крупными слезами

Поплакала над нами.

Когда она поплачет-

Быть урожаю значит.

-Догадались, что это? Ну, конечно, туча.

-А как она плачет? (Идет дождь.)

-Посмотрите на небо, там есть сегодня облака или тучи?

-Давайте поиграем? На что похоже вот это большое облако? Я буду отмечать на песке палочкой, кто больше придумал интересных ответов: девочки или мальчики.

-Знаете, как образуются облака и почему идет дождь? Хотите, расскажу? В жаркий день вода в реках и озерах нагревается и начинает испаряться. Легкий горячий воздух поднимается вверх, а там холодно. Маленькие капельки воды замерзают. Так образуются облака. Ветер переносит их с одного места в другое. Льдинки тяжелые, они не могут долго держаться в воздухе и падают. Падая, встречают теплый воздух, тают и превращаются в капли дождя.

-Давайте нальем в тазик воды, отметим, сколько ее сейчас, и поставим на солнышке. Как вы думаете, что произойдет с водой? А теперь ещё немного поговорим о дожде.

-Дожди бывают сильные, и тогда их называют ливнями, а бывают тихие, теплые. Их называют «грибные». После таких дождей грибы хорошо растут. Растениям нужна влага, и мы рады, когда идет дождь.

Так ли? Так ли? Так ли? -

Спрашивают капли,

Умывая чисто на деревьях листья.

Так ли? Так ли? Так ли? -

Спрашивают капли.

Весело кивает в огороде мак,

Будто отвечает: - Так! Так!

Подвижная игра

-Кто хочет в «Совушку» играть?

-Давайте считалочкой выберем сову.

Среди белых голубей

Скачет шустрый воробей,

Воробышек-пташка,

Серая рубашка.

Вылетай-ка, не робей,

Откликайся, воробей.

-Гнездо совы — вот здесь, в стороне, на пенечке.

-День наступает, все оживает! (Дети бегают по площадке, подражая полету бабочек, птичек, изображая лягушек, мышек, а совушка спит в гнезде.)

-Ночь наступает, все замирает – сова вылетает! (Играющие замирают в позе, в которой их застал сигнал. Совушка выходит на охоту. Заметив пошевелившегося игрока, она уводит его в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех неосторожных жителей леса. Однако за спиной совы можно менять позу.)

-День наступает, все оживает! (Совушка возвращается в гнездо, играющие вновь свободно резвятся на площадке. После двух-трех выходов совушки на охоту ее сменяют новым водящим, который ни разу ей не попался.)

Самостоятельная деятельность

-Дети, вы можете играть, во что хочется. Песок мы утром полили и взрыхлили; возле песочницы есть и игрушки (машины, дорожные знаки на длинных палочках, дощечки, ведра, формочки и т. д.). Хорошо играть и на веранде, там не жарко, рядышком в кладовке, есть все для игр «Семья», «Магазин», «Больница». Можно и другую игру придумать. Вы знаете, где у нас скакалки, обручи, самокаты, бадминтон, кегли. Можно брать все, только не забывайте правило: «Каждой вещи свое место».

-Кто хочет, может остаться со мной. Я предлагаю поиграть с гимнастической палкой. Хотите!

«Кто перетянет?». Двое держатся за концы палки. На расстоянии двух шагов от каждого на земле лежит какой-нибудь предмет. Задача - перетянуть соперника, суметь подобрать этот предмет.

«Чертежники». Задание - быстро (но «узнаваемо») начертить на асфальте мелом или полочкой на песке ряд геометрических фигур: круг, квадрат, треугольник, прямоугольник и др. На выполнение задания дается 1 минута.

Подвижная игра

«Берег, парус, море»

Помните правила? Когда я говорю: «Берег!», вы делаете шаг назад; на слово «Парус!»- руки вверх; на слово «Море!»- шаг вперед. Начинаем! Выигрывают те, кто ни разу не ошибается. После игры возвращаемся в группу.