

Консультация для педагогов

Тема: «Формы оздоровительных мероприятий в летний период»

Проблема физического и психического здоровья подрастающего поколения на сегодняшний день особенно актуальна в связи с тем, что в группы риска попадают дети уже с дошкольного возраста. Так как дошкольное учреждение является первой ступенью общественного воспитания, то именно на нас и возлагаются как воспитательные, так и оздоровительно-профилактические задачи. Одной из форм работы по реализации поставленных задач является организация летне-оздоровительного отдыха детей.

Лето – самое благоприятное время для укрепления здоровья и развития детей. Работа в летний период должна быть организована так, чтобы дети провели его с радостью и удовольствием и получили заряд бодрости даже в условиях города. Здесь большое значение имеет разнообразие используемых форм оздоровления детей.

Формы оздоровительных мероприятий в летний период

Формы работы	Условия организации		
	Место	Время	Продолжительность (мин)
Утренняя гимнастика	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	Ясли, I младшая гр. – 4-5 Младшая гр. – 5-6 Средняя гр. – 6-8 Старшая гр. – 8-10 Подготовит. гр. – 10-12
Занятия/мероприятия по физической культуре	На воздухе, на спортивной площадке	3 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада)	Ясли, I младшая гр. – 10 Младшая гр. – 15 Средняя гр. – 20 Старшая гр. – 25 Подготовит. гр. – 30
Подвижные игры и физические упражнения	На воздухе, на спортивной площадке	Ежедневно 3 раза (на утренней, дневной (в часы наименьшей инсоляции) и вечерней прогулках)	Ясли, I младшая гр. – 8 Младшая гр. – 10 Средняя гр. – 15 Старшая гр. – 20 Подготовит. гр. – 25
Упражнения с элементами различных видов спорта (катание на самокатах; езда на велосипеде; футбол; баскетбол; бадминтон)	На воздухе, на игровой или спортивной площадке	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	II младшая гр. – 7, средняя гр. – 10, старшая гр. – 12 подготовительная гр. – 15
Гимнастика после дневного сна	Спальня при открытых фрамугах	Ежедневно после дневного сна	Ясли, I младшая гр. – 3-4 II младшая гр. – 4-5, средняя гр. – 5-6, старшая гр. – 6-8 подготовительная гр. – 8-10

Оздоровительный бег	На воздухе, на спортивной площадке	2 раза в неделю во время утренней прогулки	Старшая гр., подготовительная гр. – 3-4
Закаливающие мероприятия	С учетом специфики закаливающего мероприятия	По плану и в зависимости от характера закаливающего мероприятия	По усмотрению медицинских работников
Индивидуальная работа в режиме дня	На воздухе, на игровой или спортивной площадке	Устанавливается индивидуально	Устанавливается индивидуально
Активный отдых (спортивные праздники, физкультурные досуги)	На воздухе, на групповой или спортивной площадке	Физкультурные досуги – 1-2 раза в месяц; Спортивный праздник – 2 раза в год	Физкультурные досуги: П младшая, средняя гр. – 20-30; старшая гр. – 30-45; подготовит. гр. – 45-50 Спортивный праздник: средняя гр. – 45, старшая – 60, подготовит. гр. – 60-90