

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 61 «ФЛАЖОК» ГОРОДА СМОЛЕНСКА

**ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД
ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ
№2 «НЕПОСЕДЫ»**

2022 год

Воспитатели: Соловьёва Т. С.

Белова Е. А.

Организация закаливания летом

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста закаливанию принадлежит большое место.

Сделать организм человека стойким, гибким и выносливым, обладающим высокой способностью к сопротивлению и борьбе с неблагоприятными условиями окружающей его среды - такова задача закаливания.

Наиболее широкие возможности для оздоровления предоставляются летом. Использование в полной мере таких естественных факторов природы, как солнце, воздух, вода, обогащение питания свежими фруктами, повышение двигательной активности, все это благоприятно влияет на здоровье детей.

Закаливание в режиме повседневной жизни сводится к следующему:

- создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;
- рациональная одежда;
- длительное пребывание на воздухе независимо от погоды
- привычка к прохладной воде.

Задачи оздоровительного периода в группе:

- Повышение адаптационных возможностей организма с помощью различных форм закаливания;
- формирование положительного эмоционального настроения;
- создание условий для самостоятельной двигательной активности;
- совершенствование физических функций детского организма;
- формирование потребности в физических упражнениях, гигиенических процедурах, здоровом образе жизни.

Комплекс оздоровительных мероприятий

- Приём детей на улице
- Утренняя гимнастика на воздухе
- Воздушные ванны
- Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина
- Полоскание горла
- Обширное умывание
- Обмывание ног
- Дозированные солнечные ванны
- Физкультминутки во время занятий
- Прогулки: утренняя, дневная; вечерняя
- Оптимальный двигательный режим
- Сон без маек
- Сон с открытой фрамугой
- Хождение босиком по «дорожке здоровья»

Формы оздоровительной работы в группе

Физкультурно-оздоровительная работа в группе придерживается таких форм, как:

- спортивные соревнования;
- беседы о сохранении здоровья, строении тела;
- физкультминутки;
- викторины;
- двигательные разминки;
- экскурсии;
- праздники, досуги.

Необходимо помнить, что летом учебные занятия не проводятся. Поэтому больше внимания следует уделять подвижным играм, спортивным развлечениям и целевым прогулкам.

Организационные моменты работы в группе

В летний период не стоит допускать переутомления детей. Перегрузка сердечнососудистой, костно-мышечной систем организма может привести к серьёзным последствиям. Поэтому обязательно чередовать периоды двигательной активности со спокойными играми, релаксацией.

Утро.

Гимнастика на улице, подвижные игры. Гигиенические процедуры после прогулки, завтрак. После еды – полоскание рта. Чтение книг, беседы о здоровье. Упражнения в равновесии чередуются с гимнастикой расслабления, гимнастикой глаз и артикуляционными занятиями. Практикуются игры-хороводы, спортивные игры.

День.

Гигиенические процедуры перед обедом. Обливание ног и рук по локоть прохладной водой. При хорошей погоде окна открыты в течение всего дня. Обязательно практиковать дневной сон без маек. После него – корректирующая гимнастика на кроватях. Перед полдником – наблюдение за растениями в группе, разучивание стихов о природе.

Вечер.

Во время вечерней прогулки можно на веранде устроить творческую мастерскую: дети по желанию выбирают лепку, рисование, ручной труд. После спокойных занятий устроить соревнования со спортивными атрибутами. Чередовать их с элементами **дыхательной гимнастики.**