

Готуємось до літнього-оздоровчого періоду: що робить вихователь?

(Консультація для вихователів)

Підготувала: вихователь-методист

І.М. Лукашик

Літній період особливо сприятливий для зміцнення здоров'я дітей, їх повноцінного розвитку, початку загартування дитячого організму, як у в повсякденному житті, так і спеціально організованого. Літню роботу з дітьми в дошкільному закладі прийнято називати оздоровчою. Цим визначається її основна мета і завдання. Важливо всесторонньо використати сприятливі для зміцнення здоров'я дітей умови літнього часу і добитися, щоб кожна дитина зміцніла і загартувалася. Успіх літньої роботи визначається перш за все тим, наскільки своєчасно підготувався до неї колектив дошкільного закладу. Літнє оздоровлення передбачає внесення змін у режим дня дітей.

Основним пунктом в режимі дня є виконання комплексу фізкультурно-оздоровчих заходів: щоденна ранкова гімнастика та гімнастика після сну, фізкультурні заняття, розваги, спортивні свята, «доріжки здоров'я». Цим визначається її основна мета і завдання. Влітку проводяться повітряні ванни, сонячні ванни і загартування водою. Повітряні ванни особливо ефективні якщо вони проводяться в русі. Щоб діти не втомилися вправи великої рухливості повинні чергуватись із спокійними.

Але слід не забувати, що влітку збільшується ризик: перегрівання, сонячних опіків, зниження апетиту в спекотні дні.

Проведення літнього оздоровлення передбачає розв'язання навчально - виховних завдань, що досягається організацією змістовної діяльності дітей. З метою забезпечення ефективного оздоровлення та повноцінного відпочинку дітей влітку, створення належних умов для освітньої, культурно-виховної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи під час літнього оздоровлення дітей в закладі дошкільної освіти проводиться робота щодо оздоровлення дітей.



Організація прогулянок влітку

Це час для розвитку інтересу до рухливих ігор та вправ. Активна діяльність на прогулянці (ігри, фізкультурні комплекси, спортивні розваги,

спостереження, трудова діяльність тощо) загартовує дітей, розвиває рухи, формує фізичні якості, підвищує життєвий тонус і сприяє всебічному розвитку. Тому в літній період варто забезпечити максимальну тривалість щоденного перебування дітей на свіжому повітрі.

Прогулянку здійснюють за будь-якої погоди за виключенням тих випадків, коли склалися небезпечні умови для її проведення. Літня прогулянка особливо важлива, тому що зі зменшенням навчального навантаження діти мають більше часу для самостійної діяльності. З'являється можливість пограти в улюблені ігри, використовуючи обладнання майданчиків, виносні іграшки та посібники, проявити свою ініціативу та творчі здібності.

Щоб зробити прогулянку цікавою та змістовною, вихователі ретельно планують її.

Прогулянки розширюють можливості індивідуальної роботи вихователя з дітьми. Малорухливих дітей варто активізувати, залучати до діяльності, яка сприяє розвитку інтересу до рухливих ігор та вправ, частіше вправляти в тих способах виконання рухів, і якими дитина володіє гірше. Активних і рухливих дітей слід переключати на діяльність, яка вимагає точності рухів, уваги та стриманості.

Загартувальні процедури

Загартування повітрям

- повітряні ванни в приміщенні(діти мають їсти, гратися і спати в теплу погоду при відчинених вікнах);
- повітряно-сонячні ванни(на прогулянках, які організовують кожного дня по два рази. Проводити прогулянки слід за будь-якої погоди. При загартуванні повітрям дуже важливо правильно одягати дитину - відповідно до сезону і погоди, щобзабезпечити їй вільну рухливість і необхідний тепловий комфорт. У теплі дні організовують ігри середньої рухливості, щобдіти не перегрівалися);

Загартування водою

- Обтирання (починати загартування водою можна з вологого обтирання (1-2 хвилини) спочатку з рук, шиї. Далі обтирати до пояса, потім ноги. Температура води від +32°С+28°С до +22°С+20°С.
- Обливання (загартуванню сприяє обливання стоп. Після прогулянки також можна обливати ноги дітей нагрітою на сонці водою з поліетиленових пляшок);
- Купання (у гумових басейнах, встановлених на майданчиках);

Загартування сонцем

- Дітям рекомендується короткотривале перебування на сонячній ділянці. Вкрай обережно сонячні ванни призначаються дітям від 1 до 3 років.
- Перші сонячні ванни треба приймати при температурі повітря не нижче +18°C. Тривалість їх не повинна перевищувати 5хвилин (далі додавати по 3-5 хвилин, поступово доводячи до години).
- Загорати часто, але нетривало.
- Кращий час для засмаги: з 8-11 і з 16-18 години.
- Приймати сонячні ванни найкраще ранком, коли повітря особливо чисте і ще не занадто пекуче, а також ближче до вечора, коли сонце хилиться до заходу.
- Не рекомендується загоряти безпосередньо перед їжею і відразу після неї. Сонячні ванни можна приймати через 30-40 хвилин після сніданку, а закінчувати не менш ніж за годину до чергового прийому їжі.
- Абсолютним протипоказанням до проведення сонячних ванн є температура повітря +30°C.
- Після сонячних ванн, а не до них, дітям призначають водні процедури.

Заняття з фізичної культури

Влітку, як і взимку заняття складається з трьох частин, але при його проведенні необхідно кожного разу враховувати стан погоди і в залежності від того збільшувати або зменшувати навантаження.

Влітку заняття з фізкультури мають відрізнятися динамічністю, швидкою зміною діяльності. Вихідні положення не повинні бути стабільними, раз і назавжди закріпленими за даними вправами, їх треба частіше змінювати.

Ранкова гімнастика

- Влітку ранкову гімнастику обов'язково проводити на повітрі.
- У теплу погоду діти мають виходити на гімнастику в трусиках і майках, по можливості, босоніж.
- Структура ранкової гімнастики влітку залишається незмінною.
- У залежності від погоди змінюється темп проведення вправ, а інколи вихідні положення.

Ігри

Спортивні (бадмінтон, городки, з елементами футболу, з елементами баскетболу).

Рухливі (ігри з ходьбою, бігом, рівновагою; з повзанням і лазінням; з киданням і ловлею предметів; зі стрибками; на орієнтування у просторі).

Рухливі ігри на свіжому повітрі слід проводити щодня:

- під час ранкового прийому - одна-дві гри малої та середньої рухливості;

- на прогулянках у першу і другу половину дня - на кожну планується не менше трьох-чотирьох ігор різної рухливості при цьому першу гру розпочинають через 10-15 хвилин після початку прогулянки, коли діти дещо адаптуються до погодних умов, а останньою проводять малорухливу гру;
- увечері (після 16.00) - одна-дві гри малої та середньої рухливості.

Під час літньої спеки ігри з бігом або стрибками доцільно організовувати у другій половині дня, у затишку.

При поясненні гри не можна садити або ставити дітей обличчям до сонця. Сонце заважає дітям бачити вихователя, і вони погано сприймають пояснення і показ рухів у грі.

