

Консультация

«Закаливание детей летом»

Солнечные ванны действуют сильнее, чем воздушные, поэтому использовать их надо с большой осторожностью (после консультации с врачом). Продолжительность их должна быть различной в зависимости от возраста и особенностей здоровья ребенка. Принимать ванны нужно один раз в день, через 1 – 1,5 часа после еды, лежа или в движении. Лучшим временем для приема солнечных ванн считается 11 – 11.30. часов. Солнечные ванны хорошо сочетать с воздушными.

Босохождение является эффективным средством закаливания, а также средством формирования свода стопы. В летнее время ходьба босиком проводится по хорошо очищенному грунту, траве, гравию, песку. Эту процедуру нужно начинать проводить в жаркие дни. Первые процедуры 2-3 минуты, постепенно время увеличивается до 10-12 минут. Для детей 5-7 лет хорошо проводить босиком утреннюю гимнастику.

Закаливание водой.

Наибольший оздоровительный эффект создается при использовании водных процедур в повседневной жизни, при формировании навыков личной гигиены: умывание холодной водой после сна, мытье рук после туалета; прогулки; перед едой; полоскание рта и горла после каждого приема пищи (кипяченой водой комнатной температуры). Специальные закаливающие процедуры водой назначаются для каждой группы медицинскими работниками. Это могут быть: местное влажное обтирание, обливание, хождение по влажной ткани, уложенной на массажный коврик, купание в летнем бассейне. Купание в открытых водоемах и обливание детей, как закаливающие процедуры следует рекомендовать проводить родителям. Методика проведения специальных водных процедур дается медицинскими работниками.

Двигательный режим.

Летом условия особенно благоприятные для работы по развитию движений. Вопросы правильного руководства и выбор наиболее педагогически обоснованных форм - вот вопросы, которые должны занимать воспитателя и воспитателя по физической культуре. Основными средствами воспитания и развития движений у дошкольников летом должны стать: подвижная игра, игровые упражнения, игры - забавы, физкультурные упражнения, спортивные игры, «школа мяча», «школа скакалки», игры-эстафеты, спортивные развлечения, Педагогам следует отдать предпочтение тем играм, которые являются занимательными, способными своим содержанием увлечь ребенка, а не надуманными игровыми движениями.

Один раз в неделю возможно проведение **тематического развлечения**, например, «День цветов», «Праздник мяча», «Праздник скакалки», «Встреча со сказкой», «День добрых дел» и др., Надо, чтобы ребенок, играя, совершал полезные для него разнообразные движения. При выборе игр, упражнений и других двигательных форм следует учитывать не только возраст, но и индивидуальные особенности, и физические силы отдельных детей, степень организованности и дисциплинированности группы, уровень двигательных умений. Детям легко возбудимым давать более спокойные игры, вялым наоборот. Во время двигательных действий следует следить, чтобы дети не доходили до чрезмерного возбуждения, легкая усталость в двигательных мероприятиях неизбежна.

Организация летних прогулок

Организация наблюдений за неживой природой.

Наблюдения за изменениями погоды. Старшие дошкольники продолжают обогащать и закреплять свой «погодный» словарь. Надо стремиться к тому, чтобы они точно описывали погоду, активнее используя в своей речи эпитеты, образные выражения.

Летний словарь: жарко - жара - жарища - жаркий день - жарко печет солнце - жарко, как в печке.

Летний дождик - чем он отличается от дождя весеннего, осеннего? Почему иногда летний дождик называется грибным?

Летнее небо: какого оно цвета? Иногда оно ярко-голубое, а иногда эта голубизна кажется поблекшей, выцветшей. Отчего? Может, от яркого и жаркого летнего солнца выцветло небо, как выцветает ткань?

Облака: детям всегда интересно пофантазировать о форме облаков, найти ей аналоги в мире животных или растений. Нужно поощрять интересные детские высказывания и образные выражения, которые они применяют в своей речи.

И опять же логично задаться вопросом: а почему летом так жарко, а зимой наоборот холодно? Этот вопрос будет перекликаться с наблюдениями за продолжительностью дня летом.

Наблюдения за продолжительностью дня летом.

А почему, в самом деле, летом так поздно темнеет. Мы уже ложимся спать, а за окном не так уж и темно? А почему зимой, когда мы еще только идем из садика, уже темнота на улице и горят все фонари? Старшим дошкольникам уже вполне можно объяснить, что и жаркая погода, и долгий день летом связаны с тем, что сейчас наша планета получает больше солнечного света и тепла.

Наблюдения за дождем.

Старшим дошкольникам уже можно объяснить: почему идет дождь? Как получаются тучи? А отчего гремит гром и сверкает молния? Отвечая на вопросы, можно ненавязчиво обучить детей правилам безопасного поведения во время грозы.

Наблюдения за землей, за почвой

Почва растениям - деревьям, кустарникам, травам и цветам - необходима, потому что именно из нее все они получают свою пищу - влагу и питательные вещества. А что произойдет с почвой, если будет очень жарко и сухо? Как это повлияет на растения? Какой становится почва, когда идет дождь или мы поливаем ее из лейки? Зачем нужно рыхлить почву? Кто, кроме человека, рыхлит ее?

Организация наблюдений за живой природой

Наблюдения за растениями.

Мы вспоминаем с ребятами, что огромное царство растений делится на три государства: государство деревьев, государство кустарников, государство трав и цветов. На участке или во время экскурсии в парк или лес можно прекрасно рассмотреть отличительные признаки представителей каждого государства, вспомнить названия некоторых растений.

Дети узнают или повторяют, что условия, необходимые для роста растений - это солнечный свет, вода, тепло. Можно провести опыты, иллюстрирующие это положение.

Весной дети имели возможность наблюдать за тем, как оживает и просыпается растение после зимнего сна, как распускаются почки, появляются первая трава и цветы. Теперь они видят, как цветут растения, и после цветения образуются их плоды и семена. Дети могут сами убедиться, насколько разнообразны семена у различных растений.

Целесообразно поиграть с детьми в игру «Почему они так называются?». Это позволит им легче ориентироваться в мире растений, разовьет речь и обогатит ее образными выражениями.

Наблюдения за птицами.

Наблюдения за повадками различных птиц даст многое пытливому уму ребенка.

Есть такая примета: если ласточки летают низко - значит, быть дождю. А почему?

Оказывается, есть простое объяснение. Перед дождем воздух насыщается влагой, становится тяжелым. Насекомые - основная пища ласточек – опускаются ниже, к земле.

Вот и приходится ласточкам добывать себе пропитание, опускаясь к земле вместе с насекомыми.

Интересно также посмотреть, как птицы выкармливают своих птенцов. Самих птенчиков дети, конечно, не увидят - ведь гнезда расположены достаточно высоко. Но зато они смогут понаблюдать за постоянно снующими около гнезда взрослыми птицами, которые приносят корм своим птенцам.

Наблюдения за насекомыми.

Детям интересно будет наблюдать, как бабочки сосут нектар из цветов своим длинным хоботком, словно через соломинку. У бабочек очень красивый узор на крылышках - один из самых красивых, среди созданных природой. Но хватать бабочек за крылышки нельзя, так как они покрыты нежной пылью, которую легко стереть, а ведь бабочка после этого не сможет летать.

Можно объяснить детям, что бабочки откладывают яички, из этих яичек потом вылупляются гусеницы, которые поедают листья растений. Позже гусеницы опутывают себя нитью, выделяемой из брюшка, и превращаются в куколок, а уже из куколок вновь появляются бабочки.

Наблюдая за жуками, помогите детям установить общее в их строении: 6 лапок и 4 крыла.

Организация летних опытов

⋮

Опыты с водой

Интересны детям опыты с растворением красок в воде. Они видят, что чем больше краски добавляется в воду, тем интенсивнее становится ее цвет. А добавление к уже имеющемуся раствору краски другого цвета дает неожиданные оттенки, которым дети будут с удовольствием придумывать названия.

Экспериментируя с водой, дети убеждаются в том, что вода не имеет собственной формы, а приобретает форму того сосуда, в который налита.

Старшие дошкольники могут экспериментировать с мерной чашечкой, сравнивая объем разных сосудов. Это станет для одних хорошим закреплением темы «Измерения с помощью условной мерки», а для других — пропедевтикой подобных измерений.

Опыты с песком.

Одно из основных свойств сухого песка - сыпучесть. Он тоже не имеет своей собственной формы: форма изменяется с каждым новым сосудом, в который его помещают. А что будет, если песок намочить? Тогда он перестанет быть сыпучим. Из влажного песка можно лепить куличики, создавать разные фигурки с помощью песочных формочек.

. Лето в народном календаре.

Старшим дошкольникам будет очень полезно ознакомиться со старинными народными названиями летних месяцев, очень точными с точки зрения природных изменений.

Например, июнь в народном календаре носит имя кресец. «Крес» означает небесный огонь, жаркое летнее солнце. За яркость и красоту цветения, царящую в природе, июнь называли еще и червень, то есть червлёный, красный, красивый.

Июль за свою красоту, жару, благодатность получил в народе несколько названий: сенозарник, жарпик, липец, отрадник, серпень.

Август - по-русски зарев, зорничник. Такое название дано ему за яркие, но уже прохладные зори, блестящие от холодных рос.

Организация детского творчества

В летний период воспитатели продолжают работу с детьми по формированию конструкторских способностей. Ребятам предлагают настольные строительные наборы, конструкторы, соответствующие возрасту, занимательные игры-головоломки, дидактические пособия (по плоскостному моделированию, наборы чертежей с разными конструкторскими задачами и пр.). Удобнее организовывать данную деятельность на верандах, в беседках, чтобы исключить потерю мелких деталей и частей.

Основное внимание уделяется организации самой характерной детской деятельности в летний период - строительству из песка.

В процессе данной работы развиваются творческие, исследовательские, конструктивные способности ребят, воображение, эстетический вкус. Дошкольники учатся умению действовать сообща, у них формируются навыки самостоятельной деятельности, гуманные чувства и положительные взаимоотношения друг с другом. И наконец, здесь большие возможности в формировании у дошкольников стремления к самовыражению, взаимообучению и самоуправлению, а это в свою очередь способствует активизации детской социальной целенаправленной деятельности.

Самым главным условием для организации данной работы является подготовка песка. Он должен быть чистым (при необходимости просеянным) и влажным.

Для работы с песком детям младшего дошкольного возраста можно предлагать пластмассовые ведра, совки, лопатки и формочки, некрупные игрушки, отличающиеся прочностью, легко моющиеся, различные дополнительные материалы: дощечки, фанерные трафареты, изображающие людей, знакомых детям животных, транспортные средства. Можно предложить малышам для игры кукольную посуду, куски клеенки, цветной пленки, фанерные пластины для изготовления на них куличиков.

Для организации строительства из песка в средней группе используются те же материалы с увеличением количества различных дополнительных средств: пластин из фанеры разного размера и формы, кусочков разноцветного оргстекла, пластмассы (края зачищены), природного материала (веточек, корней, камушков, ракушек и др.).

Для организации конструктивной деятельности детям старшего дошкольного возраста предлагайте более мелкие игрушки, отвечающие детским представлениям, увеличьте количество дополнительного материала и разнообразьте его. Это могут быть обрезки пластмассовых шлангов и труб разного диаметра, куски пенопласта, поролон, шпагата, тесьмы, цветной проволоки (в оболочке), различные пластмассовые и металлические коробки, банки разной формы и размера для формовки и др. Детям уже можно предлагать для строительства емкости, которые они наполняют водой, и организовывать игры с водой в песке. Можно использовать полиэтиленовую пленку, которой ребята выстилают дно сооружений, создавая бассейны, пруды, озера, реки, и разыгрывают сюжеты игр.

Чтобы дать детской деятельности правильное направление, педагоги обогащают их опыт различными знаниями, впечатлениями, умениями. Для этого используются известные методы (наблюдение, экскурсии, чтение художественных произведений, беседы об увиденном,

рассматривание иллюстраций, просмотр диафильмов, диапозитивов и др.), что дает возможность познакомить ребят с различными видами архитектуры, особенностями сооружений, обогатить их представление о разных видах транспорта, о людях разных профессий и т. д.

Организуя работу, педагоги часто сами включаются в строительство; объясняют, показывают приемы работы с материалом, помогают детям развивать сюжеты игр. Развитию интереса к строительству способствует привлечение детей к изготовлению различных поделок для обыгрывания построек

Организация разных видов игр в летний период в ДОУ (в помощь воспитателю)



Лето — это солнца луч,
Тёплый дождик из-под туч,
Лето — яркие цветы необычной красоты,
Лето — тёплая река, стайкой в небе облака.
Лето! лето к нам идёт! Всё ликует и поёт.

Лето – самая любимая пора всех детей, ведь в теплую погоду можно практически целый день проводить на улице. Одним из важнейших вопросов в работе дошкольного учреждения в летний период является организация досуга детей. С одной стороны, хорошая погода и возможность проводить достаточно времени на свежем воздухе во многом снимают остроту этой проблемы. Однако привычные игры детям быстро надоедают, и если их активность не находит применения, они стремятся заполнить своё время самыми разными формами деятельности и при отсутствии руководства способны нанести ущерб как самим себе, так и окружающим. Педагогу важно найти баланс между самостоятельной активностью детей и педагогически организованным досугом, чтобы мероприятия и праздники не становились самоцелью, а органично вплетались в жизнь дошкольного учреждения. Оптимальной формой организации детского досуга в летнее время может быть такое мероприятие, которое не требует значительной подготовки со стороны детей, имеет развивающую и воспитательную функции проводится в эмоционально привлекательной форме. Кроме того, важно, чтобы это мероприятие не требовало также громоздкой подготовки со стороны педагогов. Таким видом деятельности является игра.

Игровые часы

Во время игрового часа дети знакомятся с различными играми (народными и современными). Как показывает практика, современные малыши часто не знают народных игр.

У старших дошкольников интерес вызывают лото, шашки, шахматы и т. д. Разучивание этих игр с детьми и дальнейшее закрепление их в повседневной игровой деятельности значительно обогащают детский досуг.

Игры-путешествия.

Игра-путешествие представляет собой последовательное посещение различных точек на заранее подготовленном маршруте. Перед детьми ставится задача, имеющая игровой характер (они направляются к царю Берендею, к сладкому дереву:). На маршруте необходимо организовать остановки, где детям будут предлагаться различные игры и задания. Педагоги разделяют между собой функции: часть из них сопровождает детей по маршруту, а другие находятся на своих точках и организуют для них задания.

Детские спортивные состязания



Детские спортивные состязания относятся к разряду подвижных соревнований. Они значительно различаются в зависимости от возраста ребенка. Ведь для таких забав очень важна ловкость, которая, собственно, и развивается в процессе подобных соревнований. Ловкость определяется способностью овладевать новыми двигательными реакциями и быстро перестраивать свои движения при необходимости в зависимости от меняющейся обстановки. Ловкость, столь необходимая в спортивных соревнованиях, развивается достаточно медленно. Говорить о спортивных соревнованиях для детей младшего возраста нет смысла, для их спортивного развития на первых порах достаточно применять простые забавы, детские качели и велосипеды. Детские спортивные соревнования развивают ловкость, умение координировать движения, действие в ограниченном времени и пространстве (детской площадки). Командные соревнования развивают здоровый дух соперничества, а на координацию движений и вестибулярный аппарат благотворно влияют подвесные качели.

Игры с мячом.



Игры с мячом.

Несмотря на простоту, игры с мячом очень полезны для детей, так как развивают практически все виды мышц. И не важно, кидает малыш мячик или ловит, он тренирует координацию движений и зрение. Можно придумать самые разнообразные игры для летних мальчиков с мячом, который можно как покидать, так и попинать ногой. Особое место среди детских спортивных игр занимают занятия с мячом. Например, такое

увлекательное соревнование, как **«Детский волейбол»**. Размечается площадка. Посередине натягивается веревка на высоте двух метров. Поделившись на две команды дети (количество не важно, лишь бы равное), становятся по разные стороны от веревки. Два первых участника выходят на линию старта, отмеченную в двух метрах от веревки. Они берут по мячу и одновременно бросают свой мяч через веревку. Задачей остальных участников команды является ловля мяча с тем, чтобы не дать ему упасть на пол. Далее подачу осуществляют вторые соревнующиеся и так далее. Выигрыш остается за той командой, на чью площадку реже падал мяч соперников. В процессе соревнования развиваются ловкость, меткость, быстрота реакции. Еще одной, не менее любимой детьми игрой в мяч, являются

«Вышибалы».

Здесь участники одной из команд становятся на противоположные линии очерченной площадки. А участники другой команды перемещаются в поле между этими линиями, увертываясь от мяча, брошенного соперниками с намерением попасть в соревнующихся команды, находящейся в поле. При попадании мяча в цель, ребенок, в которого попали, покидает площадку. Но если участник в площадке поймает мяч, то он имеет право вернуть выбывшего неудачника или засчитать это очко на будущее. После того, как все участники команды в поле будут выбиты, команды меняются местами. В этой спортивной баталии также тренируются быстрота, ловкость, меткость и согласованность движений.

"Боулинг".

Всеми детьми любима забава, являющаяся детским вариантом боулинга. Для проведения этого соревнования нужны кегли и мяч. Удар по выставленным в ряд кеглям в количестве десяти осуществляется с расстояния в десять метров. У каждого участника имеется право на пять попыток. За каждую сбитую кеглю участнику записывается очко. Побеждает тот, кто сбил наибольшее количество. Здесь развивается меткость и согласованность движений, умение сообщить мячу необходимое ускорение. И никак нельзя оставить без внимания такую детскую спортивное соревнование как

"Пионербол".

Для соревнования пионербол используют волейбольную площадку. Забава командная. В состав каждой команды входит 7-9 ребят, располагающихся по обе стороны от сетки в три ряда. У тех участников, которые стоят во втором ряду, находится по мячу. По свистку судьи начинается игра, и мяч отправляется через сетку на площадку другой команды. Мячи, перелетающие сетку, ловят или подбирают и, как можно быстрее, отправляют через сетку на противоположную сторону. Если в какой-то момент на одной стороне площадки оказывается два мяча, соревнование останавливается и команда, на стороне которой нет ни одного мяча, получает очко. Очко можно заработать и в том случае, если противник проведет мяч под сеткой или отправит мяч за границы площадки. Продолжительность спортивной баталии может быть или до 15 очков, или же по пять минут на каждый из двух периодов. Третий период проводят в случае равного счета в двух первых. Если мяч задевает сетку или попадет в нее при подаче, то подача повторяется, а очки не присуждаются никому. При выигрыше очка ряды участников на площадке меняются. В этой игре, помимо ловкости и быстроты реакции, воспитывается командный дух, слаженность взаимодействий между соревнующимися командами.

Также актуальны в летнее время народные подвижные игры с разными предметами (с мячом- **«Свечки» (русская народная игра)**,

«Повелитель лунки» (кабардинская народная игра),

«В узелок» (татарская народная игра) и т.д.); игры с прыжками, на удержание равновесия, меткость и силовые игры (**«Отгадай»** (игра народов Дагестана), **«Бой петухов»**

(марийская народная игра), **«Хромая лиса»** (татарская народная игра), игры с бегом (**«Змейка»** (русская народная игра), **«Липкие пеньки»** (башкирская народная игра),

«Вестовые» (якутская народная игра), **«Кольшки»** (марийская народная игра) и т.д.).

На природе одной из самых простых, доступных и занимательных игр для детей 6-7 лет является **бадминтон**.

Очень увлекательна игра с **пластмассовой тарелочкой (фрисби)**. В неё может играть любое количество человек. Например, десять игроков встают по кругу на расстоянии 4 шагов друг от друга. Дети перебрасывают тарелку друг другу в любом направлении, но не стоящему рядом. При помощи пластмассовой тарелки также можно поиграть и в игру

Снайпер: на расстоянии 8 метров от стартовой линии на землю кладут разные предметы — кубик, кеглю, коробочку и др. Дети стараются сбить их тарелкой. Каждый игрок по очереди подходит к стартовой линии и бросает 3 раза тарелку, стараясь попасть в цель. Побеждает самый меткий участник игры, выбивший три предмета за три попытки. Можно поиграть и в такие игры, которые развивают мыслительную деятельность ребёнка, тренируют концентрацию внимания. Например, игра

«Наоборот». Дети становятся в круг. Водящий бросает кому-либо мяч и говорит: «Светло», поймавший должен сказать слово наоборот, т.е. противоположное по смыслу. Игрок отвечает: «Темно» и возвращает мяч ведущему, тот продолжает игру (широкий-узкий, горячий-холодный и т.д.). Можно произносить разные части речи: и существительные, и глаголы, и прилагательные. Игрок, не ответивший или замешкавшийся более, чем на 10 секунд, выходит из игры.

Игра "Успей занять своё место". Дети образуют круг, а водящий рассчитывает их по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Ведущий громко называет два каких-нибудь номера. Названные номера должны поменяться местами. Задача водящего — опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места, идёт на место водящего. Номера, которые были присвоены игрокам в начале игры, не должны меняться, даже когда тот или иной из них становится временно водящим.

Рисование мелками. Намного интереснее рисовать с детьми на улице. Возьмите с собой набор цветных мелков, и смело разрисовываете асфальт. При этом рисовать можно не только человечков, картинки, но и изучать буквы, цифры и т. д. С детьми постарше можно поиграть в классики и другие аналогичные игры.

Игры с обручем и скакалкой. Улучшить физическую подготовку ребенка можно также при помощи обруча и скакалки. Так как малыши не могут использовать эти снаряды по прямому назначению, то вначале можно предложить, например, небольшой обруч в качестве руля, либо поставить обручи ребром, чтобы ребенок прополз по тоннелю..



Надувание мыльных пузырей

Такая игра будет, не только полезна, но и доставит массу удовольствия! Главное набраться терпения и научить ребенка надувать мыльные пузырьки. Летние игры для детей с помощью мыльных пузырей станут не только радужными, но и веселым развлечением в виде догонялок за пузырями. Надувая пузыри, малыши тренируют легкие. Кроме того, дуть в одну сторону не такое уж легкое задание! Дуть мыльные пузыри можно не только через палочку, но и через соломинку, и чем больше отверстие, тем

больше получатся пузыри. **Самые популярные игры Игры с водой и в воде**



Но и с минимальным количеством воды можно организовать эстафету водоносов. Для этой игры потребуются две табуретки, на одной из которых ставится емкость с водой, а на другой пустой аналогичный сосуд. Задача детей перенести воду из одного сосуда в другой посредством других предметов. Воду можно носить формочками, половниками, тарелками. Побеждает та команда, которая расплещет наименьшее количество воды. Усложнить игру, развивающую точность и координацию движений, можно посредством установления конкретного способа переноски воды: в одной руке, на плоском блюде

Игра с камешками

Детки очень любят собирать камни. Наберите камней разного цвета и размера в ведро, высыпьте их в миску с водичкой и помойте. Когда вы помыли камешки, можно начинать с ними играть. Можно класть камни в ведро и переносить их в какое-то место, можно делать это с помощью лопатки или чашечки. Можно обложить камешками цветочную клумбу, или дерево. Можно нарисовать на земле палочкой какую-то фигуру, и по контуру выкладывать ее камнями. **Подвижная игра с дидактической направленностью.**

Подвижная игра с дидактической направленностью, в отличие от строго регламентированных движений, всегда связана с инициативным моментом решения двигательных и дидактических задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и умственную работоспособность, отодвигая возникновение утомления. В подвижной игре с дидактической направленностью гармонично сочетаются два начала: учебно-познавательное и игровое двигательное. В подвижной игре с дидактической направленностью дети учатся объединять движение и полученные на занятиях и в повседневной жизни разрозненные знания, факты, систематизируя их в единое целостное представление об окружающей действительности. На самом деле вариантов летних игр с детьми очень много, просто подключите свою фантазию, и каждый день лета будет праздником для вас и ваших детей. Такой отдых летом укрепит иммунитет и позволит набраться сил.



Рекомендации подобраны ст.воспитателем

Поратуй А.В.