

## «Летний двигательный режим».

Прекрасная пора – лето! Оно дает возможность наполнить детей яркими впечатлениями, открытиями, неожиданностями, удовольствием и красотой. Лето – удивительная и благодатная пора, когда детям можно вдоволь гулять, бегать и прыгать. Именно в этот период они много времени проводят на воздухе. И очень важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, праздниках и развлечениях, интересных эпизодах из их жизни еще долго радовали детей. Основная задача педагога при этом как можно полнее удовлетворить потребность растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении.

Летние деньки для педагогов – это обыкновенные рабочие будни, иногда требующие даже большего нервного и физического напряжения. Именно летом для них открывается возможность проявить свое творчество, артистизм, инициативу, раскрыть свои способности.

Организация деятельности детей в детском саду в летнее время имеет свою специфику и определяется задачами воспитания в дошкольном учреждении.

Содержание педагогической работы в этот период должно быть направлено на создание оптимальных условий для активного отдыха детей, увеличение двигательной активности, обеспечение мер по укреплению здоровья, закаливанию организма и так далее.

Центральное место занимает режим дня. Для достижения оздоровительного эффекта в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на свежем воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Вся деятельность детей в летний период переносится на улицу. Началом успешного дня является утро радостных встреч. Научите детей встречать грядущий день с улыбки и хорошими мыслями, ведь утренняя улыбка заряжает бодростью и хорошим настроением на весь день.

Одним из важнейших вопросов в работе 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.

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.

Какие формы работы могут соответствовать этим условиям?

### ***Игровые часы.***

Во время игрового часа дети знакомятся с различными играми (народными и современными). Как показывает практика, современные малыши часто не знают таких игр, как «Бояре» и т.д. 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 и развлечения – неперенные спутники жизни каждого ребёнка. Дети дошкольного возраста играют в самые разнообразные игры: подвижные, дидактические, творческие – ролевые, строительные, музыкальные, игры – драматизации, игры — пантомимы и т.д. Именно летом предоставляются наиболее благоприятные возможности для разнообразной игровой деятельности детей, развития и расширения их творческих способностей.

### ***Игры – путешествия.***

Игра – путешествие представляет собой последовательное посещение различных точек на ранее подготовленном маршруте. На маршруте необходимо организовать остановки, где детям будут предлагаться различные игры и задания.

### ***Музыкальные часы.***

Это время самой разнообразной деятельности: дети могут разучивать новые песни, петь те, которые им хорошо знакомы, танцевать, играть в музыкальные игры и т. д.

### ***Выставки.***

К организации выставки можно привлечь как детей, так и родителей.

### ***Летние праздники.***

Настоящий клад для организации летнего досуга детей – народные праздники. Они выполняют функцию приобщения детей к богатствам родной культуры.

В летнее время на улице с детьми можно организовать продуктивную образовательную деятельность (рисование, аппликация, оригами, лепка и т.д.) Для этого на участке должны быть созданы соответствующие условия (устойчивые столы, стулья, выносные мольберты). Тематика продуктивной деятельности может быть самой разнообразной.

Знакомство с окружающей действительностью, наблюдение за природой летом, организация совместной деятельности взрослых и детей создают благоприятные условия для развития коммуникативных качеств у дошкольников.

Большое внимание должно быть уделено чтению художественной литературы, рассказыванию сказок, организации игр – драматизаций.

Нельзя забывать и о трудовой деятельности: закрепление навыков самообслуживания, организации трудовых поручений, дежурств. Старших

детей можно привлекать к помощи младшим воспитанникам, хозяйственно – бытовому труду.

Лето – благоприятный период для реализации программных задач по ОБЖ и формированию у воспитанников культурно-гигиенических навыков.

Особое внимание в летний период должно быть уделено познавательно-исследовательской деятельности: наблюдениям на прогулке за явлениями живой и неживой природы (состоянием почвы, температурой воздуха, осадками), построению взаимосвязи, взаимозависимости предметов и явлений природы, экспериментированию (с водой и песком), коллекционированию, моделированию, решению проблемных ситуаций.

Нужно так подготовить и организовать жизнедеятельность детей в летний период, чтобы они смогли увидеть необычное в обычном, возможное в невозможном, чувствовали любовь и заботу, жили в мире радости, красоты, интересных дел, игры и сказок.

### **МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ В МБДОУ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ГОДА**

<b>№</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Особенности организации</b>	<b>Длительность</b>
1	Утренняя гимнастика.	Ежедневно на открытом воздухе или в зале	5 мин.
2.	Физкультминутка.	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания деятельности	3-4 мин.
3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно во время прогулки.	15-20 мин.
4.	Индивидуальная работа по развитию движений.	Ежедневно во время прогулки.	8-10 мин.
5.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закалывающими процедурами.	Ежедневно.	Не более 5-10 мин.
6.	Здоровьесберегающие технологии (самомассаж, пальчиковые игротренинги, дыхательная гимнастика).	Ежедневно в режимных моментах.	5-10 мин.
7.	Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно под руководством воспитателя, на открытом воздухе.	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

## МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ В МБДОУ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ГОДА

№	Виды деятельности	Особенности организации	Длительность
1	Утренняя гимнастика.	Ежедневно на открытом воздухе или в зале	8 мин.
2.	Физкультминутка.	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания деятельности	3-5 мин.
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно во время прогулки.	25-30 мин.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений.	Ежедневно во время прогулки.	10-12 мин.
6.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами.	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей.	Не более 10 мин.
8.	Здоровьесбере-гающие технологии (самомассаж, пальчиковые, дыхательные гимнастики).	Ежедневно в режимных моментах.	5-10 мин.
9.	Спортивные игры.	2 раза в неделю.	10 мин.
10.	Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе.	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

## МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ В МБДОУ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ГОДА

№	Виды деятельности	Особенности организации	Длительность
1	Утренняя гимнастика.	Ежедневно на открытом воздухе	12-15 мин.
3.	Физкультминутка.	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания	3-5 мин.

		деятельности	
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно во время прогулки.	25-30 мин.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений.	Ежедневно во время прогулки.	10-12 мин.
7.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами.	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей.	Не более 10 мин.
8.	Здоровьесберегающие технологии (самомассаж, пальчиковые, дыхательные гимнастики).	Ежедневно в режимных моментах.	5-10 мин.
9.	Спортивные игры.	2 раза в неделю.	10 мин.
10.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе.	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей