

Методичні рекомендації щодо організації літнього оздоровлення дітей дошкільного віку



Літо - час оздоровлення дітей. Використати цей період необхідно , дбаючи про повноцінне загартування повітрям, сонцем і водою. Ці природні чинники треба задіювати помірно, не забуваючи про основні вимоги до загартувальних процедур: системність, послідовність, регулярність, урахування стану здоров'я та емоційного ставлення дитини до оздоровчих процедур.

Чим ще ми маємо наповнити літнє дозвілля дошкільників? Доречно, щоб це були ігри, розваги, спосте-

реження, праця в природі, загартовальні процедури, походи за межі дитячого садка, спортивні свята. Цікавими для дітей будуть лялькові вистави, концерти, вікторини, інсценівки, драматизації казок, у яких вони будуть брати безпосередню участь. Вихователь має потурбуватися про різноманітність вражень і знань, які отримують малюки за три місяці літа.

Загартовальні процедури



Загартування повітрям

- повітряні ванни в приміщенні (діти мають їсти, гратися і спати в теплу погоду при відчинених вікнах);
- повітряно-сонячні ванни на прогулянках. Проводити прогулянки слід за будь-якої погоди. При загартуванні повітрям дуже важливо правильно вдягати дитину - відповідно до сезону і погоди, щоб забезпечити їй вільну рухливість і необхідний тепловий комфорт. У теплі дні

організують ігри середньої рухливості, щоб діти не перегрівалися);

- сон на повітрі (якщо є умови);

Загартування водою

- обтирання. Початкова температура води — 38 —40 °С, у подальшому її знижують до 26 — 24 °С.;
- обливання . Загартуванню сприяє обливання стоп як самостійна процедура і в комплексі з ходінням босоніж по підлозі, холодному та гарячому піску. Після прогулянки також можна обливати ноги дітей нагрітою на сонці водою з поліетиленових пляшок);
- купання (у гумових басейнах, встановлених на майданчиках, у відкритих водоймах разом з батьками);
- ходьба по вологому килимку, змоченому в сольовому розчині.

Загартування сонцем

- Дітям рекомендується короткотривале перебування на сонці. Украй обережно сонячні ванни призначаються дітям від 1 до 3 років.
- Перші сонячні ванни треба приймати при температурі повітря не нижче +18°С. Тривалість їх не повинна перевищувати 5 хвилин (далі додавати по 3-5 хвилин, поступово доводячи до години).
- Приймати сонячні ванни найкраще вранці, 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 °С.

- Після сонячних ванн, а не до них, дітям призначають водні процедури.
- Рекомендується не перебувати на сонці в повній нерухомості.
- Для попередження перегріву та сонячного удару дітям обов'язково потрібно надівати білі панамы або хусточки.



Заняття з фізичної культури

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

- Улітку ранкову гімнастику слід 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 , ігри з елементами футболу та баскетболу).
- **рухливі** (ігри з ходьбою, бігом, рівновагою; з повзанням і лазінням; з киданням і ловінням предметів; зі стрибками; на орієнтування у просторі).

Рухливі ігри на свіжому повітрі слід проводити щодня:

- під час ранкового прийому - одну-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 17.00 - 18.00) - одну-дві гри малої та середньої рухливості;
- під час літньої спеки ігри з бігом або стрибками доцільно організовувати в другій половині дня.

- при поясненні гри не можна садовити або ставити дітей обличчям до сонця. Сонце заважає малюкам бачити вихователя, тому вони погано сприймають пояснення і показ рухів у грі.
- рольові ;
- народні.



Спортивні свята

Орієнтовна тематика свят :

- „У гості літо завітало“.
- „Ігри патріотів“.
- „Свято Івана Купала“.
- „Малі Олімпійські ігри“ (для дітей старшого дошкільного віку).

Розваги

- „День захисту дітей“;
- „Ми - пожежники“;
- „Весілі старту лісових мешканців“;
- „Козацькому роду нема переводу“;
- „День української кухні“;

- „Літні народні обряди“.

Конкурси

- „Маленькі архітектори“ (будови з піску);
- „Юні художники“ (малюнки на асфальті);
- „Голосисті соловейки“;
- „Кличемо друзів у танок“;
- „Найкмітливіший“;
- „У світі поезії“.

Бесіди

- „Про народну іграшку“;
- „Про етикет“;
- „Що нам літо принесло?“
- „Про художників“;
- „Моя сім'я“;
- „Про музичні інструменти“;
- „Легідне слово душу гріє“.

Вікторини

- „У світі казок“.
- „Впізнай казкового героя“.
- „Що ми знаємо про етикет“.
- „Відгадаємо пісні з мультфільмів“.
- „Знай, люби, бережи“.

Драматизації

- Драматизації казок за програмою згідно з віком дітей.
- Драматизація казок та творів В.О.Сухомлинського

Експериментально-пошукова діяльність



Досліди з водою і повітрям

- **Дослід „Бульбашки“**. Опустити один кінець трубочки у воду, а через інший кінець видувати повітря. Діти мають пояснити, що відбувається, чому?
- **Дослід „Тоне , чи ні“**. Запропонувати дітям кинути у воду камінець, потім мочалку. Пояснити, що сталося, чому?
- **Дослід „Хризантема“**. Зробити з паперу трубочки. Один кінець розрізати на тоненькі смужки. Занурити у воду розрізаний кінець трубочки. Що відбувається зі смужками під водою? На що вони схожі? Чому вони спливають? Витягнути трубочки з води. Що відбулося, чому?
- **Дослід „Вода, що не виливається“**. Набрати повну коробочку води, згори покласти аркуш паперу, перевернути коробочку догори дном. Що сталося? Чому? (Пояснення: повітря тисне на папір і притискає його до коробочки).

- **Дослід „Як швидше вилити воду із пляшки“**. Наповнити водою по дві пляшки. Спробувати вилити воду з пляшок. Одну з них тримати нерухомо шийкою донизу, а другу можна нахилити, трясти, обертати. З якої пляшки вода виллється швидше? (Пояснення: вода з пляшки, що рухається виливається швидше тому, що її місце займає повітря, що надходить ззовні).

Праця

- на городі;
- на майданчику;
- у квітнику;
- допомога молодшим дітям.



Самостійна художня діяльність

- виготовлення поробок з природного матеріалу (каміння, мушлі, листя, гілочки, шишки, насіння);
- виготовлення поробок з використанням круп (манка, пшоно, гречка, рис тощо);
- малювання піском і клеєм;
- рельєфні малюнки (для фарби: вода, сіль, крохмаль, гуаш);

- конструювання з паперу (орігамі);
- малювання вугіллям;
- пластилінове малювання;
- малювання нитками.