

Консультация для родителей:
«Закаливание и физическое
воспитание дошкольников в летний
период»



Закаливание ребенка в летний период

Закаливание – необходимое условие воспитания здорового ребенка. Под воздействием закаливания вырабатывается способность организма без вреда для здоровья приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды. Однако закаливание окажется полезным для ребенка при условии строгого соблюдения основных его принципов: постепенности, систематичности, учета индивидуальных особенностей ребенка.

Лето наиболее благоприятный период для закаливающих процедур вашего ребенка. Уделяйте внимание закаливанию детей в процессе повседневной жизни. Приучайте детей к свежему прохладному воздуху. При любой погоде (кроме особенно холодных дней), если есть возможность, организуйте питание, игры и сон детей на свежем воздухе. Прекрасным средством закаливания летом является хождение босиком, при условии, если нет опасности поранить ноги. Старайтесь легко одевать ваших детей, регулируя одежду, учитывать степень закаленности и состояния здоровья. Из специальных мер закаливания летом используются воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры (обтирания и обливание ног).

Разумное применение всех средств воздействия на организм детей, правильное их сочетание с учетом состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных особенностей дают хорошие результаты: у детей снижаются показатели заболеваемости и они становятся более развитыми физически.

Физическое воспитание дошкольников в летний период

Летнее время самое благоприятное время для укрепления здоровья и физического развития детей. В эти дни дети особенно подвижны и жизнерадостны. Весь день они проводят на воздухе. Красота природы, тепло, чистый, свежий воздух, наполненный ароматом растений, обогащенная витаминами разнообразная пища – все это оказывает благотворное влияние на детский организм. Движения на просторе, не стесняемые одеждой, повышают двигательную активность, что очень важно для физического развития детей.

Солнце, воздух и вода особенно помогают нам летом. Однако естественные природные факторы могут оказать на детский организм и неблагоприятное воздействие. Если пользоваться ими неразумно. Нельзя забывать, что лето таит и опасности: перегрев, солнечный ожог, снижение аппетита в жаркие дни, опасность желудочно-кишечных заболеваний, травм, ушибов, перевозбуждения при нерегулируемых взрослыми движениях.

Гимнастика, подвижные игры, спортивные развлечения на свежем воздухе – это важнейшие средства физического воспитания летом. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают большое влияние на развитие организма, способствуют росту костей, укреплению мышц. Они улучшают работу жизненно важных органов дыхания, кровообращения, регулируют газообмен, вызывают у детей чувство бодрости. Летом создаются наиболее благоприятные условия для улучшения качества основных движений: ходьбы, бега, прыжков, лазания, ползания, метания. Для развития движений детей хорошо использовать прогулки. Дети приобретают умение применять уже знакомые им движения в несколько измененных условиях, у них развивается ловкость, ориентировка в пространстве, выносливость в ходьбе.

Волшебный мир красок глазами детей летом

Дети, находясь в непосредственной близости к природе, почти каждый день встречаются с интересными, необычными явлениями. Все привлекает их внимание: и маленькая незаметная букашка, и яркая радуга. Большой интерес проявляют они и к труду взрослых. Обилие новых впечатлений создает у дошкольников повышенное эмоциональное

настроение, что заметно сказывается на их стремлении отразить в творческой деятельности то, что они увидели, узнали, почувствовали. Большую роль в этом играют наблюдения. Взрослому необходимо научить ребенка такому целенаправленному наблюдению, во время которого он не только познает предмет или явление, но и воспринимает его эстетические качества. Нужно чаще предоставлять детям возможность самим придумывать содержание рисунка, лепки. Ребенок может нарисовать, где он был, что видел интересного. Рисунки малыша несложны: это может быть цветок, жучок. Яркость и разнообразие красок в природе летом обостряют у маленьких детей внимание к цвету, и это отражается в их рисунках. Они рисуют зеленую травку, белые ромашки с желтой серединкой, сознательно связывая цвет краски со своими представлениями о предмете. В старших группах рисунки сложнее. Природное окружение летом дает возможность развивать у детей чувство цвета. В разное время дня, в разную погоду ребенок наблюдает за цветом неба, за облаками, окрашенными лучами солнца утром в розовый цвет, вечером в багряно-красный. В солнечный день небо бледно-голубое, облака белые, пушистые. Перед дождем нависают тяжелые темные тучи. Полученные впечатления находят отражение в рисунках детей. В своих рисунках дошкольник отражает наиболее интересные события, явления, с которыми он знакомится летом: «Летний дождь», «Как мы поливали огород», «Цветочная клумба» и др.

Игры дошкольников в летний период

Игра – основная деятельность ребенка дошкольного возраста, она делает жизнь детей полноценной и радостной. Игра – это форма социальной жизни ребенка. В игре через призму детских представлений отражается окружающая ребенка жизнь.

Летом игра занимает большое место в жизни ребенка. Близость к природе, простор лесов и полей, солнце, тепло, пребывание на воздухе – все это создает положительный эмоциональный настрой и усиливает тягу к игре. Новые яркие впечатления обогащают содержание детских игр. Обилие разнообразного природного материала: песка, воды, шишек, веток, камешков и т.д. – способствуют развитию творческого замысла в игре, осуществлению заданного детьми сюжета. Особенно важно летом использовать игру для создания у ребенка хорошего настроения, чувства удовлетворенности, бодрости. Это могут быть подвижные игры, спортивного характера, сюжетно-ролевые, игры с водой и песком, игры со строительным материалом. Важно вызывать интерес ко всем видам игр, так как разнообразие игр и их разумное сочетание способствует разностороннему развитию. Чтобы ребенок мог отразить в своей игре новые полученные летом впечатления, необходимо наблюдать с ним за окружающими его людьми. Это помогает выполнить взятую на себя роль в игре. С детьми старшего возраста значительное место занимают словесные игры («Закончи предложение», «Скажи наоборот», «Черное и белое» и др.). Очень любят дошкольники игры-забавы. Детей нужно учить чувствовать смешное. Такие игры, как «Летает – не летает», «Запрещенное движение», «Веселый жмурка», «Ловкие рыболовы», помогают воспитывать чувство юмора. Необходимо учить детей слушать и слышать: обращать внимание на разнообразные звуки леса, предлагать определить, что это за звуки: верхушки деревьев шумят, ручеек журчит и т.д. Лето – пора веселых, умных, полезных игр. Без игры нет счастливого детства. Об этом не должен забывать взрослый.

Игры с водой и песком у дошкольников

Дети дошкольного возраста особенно охотно играют с песком и водой. Они любят копать песок, просеивать его через ситечко, лепить из него, используя формочки; любят переливать воду, пускать плавающие игрушки. Эти игры доставляют детям большое удовольствие, помогают познать качества и свойства материалов (сухой песок рассыпается, из влажного можно лепить, в воде одни игрушки плавают, другие тонут и

т.д.). Песок желательно разместить в большой песочнице, чтобы одновременно играло много детей, не мешая друг другу. Для игры с песком необходимы лопатки, совки, ситечки, формочки. Когда ребенок научится лепить из песка, ему можно дать дополнительно деревянные палочки, флажки, дощечки, веточки, – все это он использует для украшения своей лепки из песка. От простого манипулирования с песком, лепки пирожков взрослый постепенно переводит ребенка к лепке тематической, к созданию несложного сюжета в играх.

Большое удовольствие также доставляет ребенку игра с водой. Резиновые бассейны, ванны должны быть поставлены на подставки, соответствующие росту ребенка. Для игры с водой ребенку необходимы резиновые гуси, утки, лодочки, пароходики; тонущие предметы – камушки; емкости для наполнения водой выливания ее – пластмассовые стаканчики; игрушки для купания – резиновые куклы. Необходимо учить ребенка играть с водой аккуратно, поддерживать радостное настроение помогает в усвоении таких понятий, как «плавает», «тонет», «наливается», «выливается». От наблюдений за предметами в воде малыш постепенно переходит к играм с простым сюжетом: купание кукол, катание пассажиров на игрушечном пароходе или лодочке и т.д.