**Організація прогулянок улітку**

Швидко спливає час, іще кілька днів — і літо! Цей період у дошкільників уже традиційно називається «оздоровчим», адже він дає змогу створити найбільш сприятливі умови для удосконалення рухових навичок дітей, розвитку їхніх фізичних якостей, підвищення витривалості, формування високої опірності організму різним захворюванням.

**«Сонце, повітря та вода — наші найкращі друзі!»**

Літній період — найблагодатніший для фізичного розвитку ді­тей. Саме влітку такі природні фактори, як сонце, повітря та вода, найефективніше впливають на організм людини, зміцнюють здоров'я та підвищують працездатність. Усі ці фактори використову­ються як самостійні засоби загартування організму. Вони підвищу­ють опірність організму до переохолодження та інфекційних захво­рювань, надають йому здатності пристосовуватися до різких метео­рологічних змін.

Під час занять на свіжому повітрі, при сонячній погоді, у воді посилюється ефективність впливу фізичних вправ. Вони виклика­ють у дітей позитивні емоції, підвищують функціональні можливості окремих органів і систем.

**Організація прогулянок улітку**

Ефективним засобом оздоровлення та фізичного виховання ді­тей є прогулянки, які організовують на ігрових майданчиках, облад­наних для кожної вікової групи. Активна діяльність на прогулянці (ігри, фізкультурні комплекси, спортивні розваги, спостереження, трудова діяльність тощо) загартовує дітей, розвиває їхні 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, вихователю потрібно ретельно спланувати її. Правильна організація прогулянки передбачає зміну різних видів діяльності (гра, праця, спостере­ження тощо) та забезпечення оптимального рухово­го режиму.

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, якими дитина володіє гірше. Активних і рухливих дітей слід пере­ключати на діяльність, яка вимагає точності рухів, уваги та стрима­ності. Але завжди треба враховувати особистий інтерес дитини до певних ігор та вправ.

Улітку варто широко використовувати спортивні ігри та впра­ви: елементи гри в бадмінтон, настільний теніс, городки, волейбол, футбол, катання на велосипеді, самокаті тощо.

Теплий період року сприяє організації з дітьми пішохідних про­гулянок за межі дитячого садка. Правильно організовані пішохідні прогулянки в поле, ліс, парк, сквер допомагають удосконалювати рухові навички та підвищувати витривалість дітей дошкільного ві­ку. Для вихованців молодшої групи прогулянки в один кінець мають тривати 15 — 20 хвилин, для середньої — 20 — 25 хвилин, а для стар­шої — 30 — 40 хвилин. Щоб запобігти перевтомі, варто зупинятися для відпочинку на 2 —3 хвилини через кожні 10 хвилин руху. Під час таких прогулянок діти мають змогу закріпити й удосконалити рухові вміння та навички в природних умовах: піднятися на гірку й збігти з неї, пройти по дереву, яке лежить, по м'якому сипучому піску, перестрибнути з каменя на камінь тощо. У них розвивається спритність, швидкість, витривалість та інші фізичні якості.

Одним із напрямів роботи з фізичного виховання дошкільників улітку є організація спортивно-туристичної роботи. Спортивно-туристичні походи проводять з участю батьків із застосуванням ту­ристичного спорядження. У поході діти можуть у природних умовах удосконалювати навички, набуті в різних життєвих ситуаціях, вправлятися в подоланні перешкод, орієнтуванні на місцевості. Під час пе­реходу до місця стоянки дітям можна давати певні завдання, які по­требують виконання основних рухів: різних видів ходьби й бігу, стрибків, лазіння, вправ на рівновагу тощо. На кінцевому пункті вла­штовують короткий відпочинок з ігровими забавами та сюрпризами, а потім можна організувати активну рухову діяльність із використан­ням природних перешкод, ігор-естафет, різноманітних змагань сі­мейних команд тощо.

Ефективність прогулянки повністю залежить від вихователя. Його досвід і знання мають бути спрямовані на максимальне вико­ристання благодійного впливу природи на здоров'я дитини, а також на попередження всіх небезпек, пов'язаних із сезонними змінами в природі.

Улітку в спекотні дні ліпше організовувати ігри в затіненій зо­ні, де сонячні промені розсіяні. Діти обов'язково мають бути в голов­них уборах. Сонячні ванни проводять строго дозовано під наглядом медичних працівників з урахуванням індивідуальної чутливості дітей до сонця, особливостей стану їхнього здоров'я.

Під час рухової активності в ор­ганізмі людини підвищується тепло­утворення. Якщо ж температура пові­тря перевищує рекомендовані межі, то процес тепловіддачі організмом утруднюється, що призводить до пе­регрівання, порушення теплової рів­новаги. Усе це може сприяти погір­шенню функціонування фізіологіч­них систем, яке не лише знижує ефективність діяльності, але й нега­тивно впливає на здоров'я дитини, сприяє застудним захворюванням. Тому в умовах спекотного клімату при температурі + ЗО °С і вище прогу­лянку в першій половині дня доцільно перенести на більш ранній час, а діяльність, яку передбачали органі­зувати на майданчику, з деякими змінами можна провести й у примі­щенні. Під час колективних бесід, спостережень чи пояснень не ре­комендується ставити дітей обличчям до сонця, бо це негативно впливає на зір і розсіює увагу.

На прогулянці потрібно строго дотримуватися питного режи­му, особливо в спекотні дні. Адже підвищена рухова активність та висока температура повітря сприяють зневодненню організму.

Фактори, що скорочують прогулянку

•  порушення режиму дня

•  неузгодженість дій вихователя з помічником вихователя

•  низький рівень сформованості навичок самообслугову­ вання в дітей

**Консультація для педагогів**

**Форми організації роботи з фізичного виховання влітку**

Ефективною формою оздоровчої роботи влітку є **фізкультурні заняття на повітрі,**їх проводять щоденно під час прогулянок у пер­шій половині дня. Тривалість цих занять така сама, як і у приміщен­ні. Проводять їх з усією групою або з підгрупами дітей. Засвоєння матеріалу на заняттях є основою для всіх фізкультурно-оздоровчих заходів і самостійних вправ та ігор дітей. Тривалість фізкультурних занять на повітрі вихователь визначає сам, установлюючи доцільне співвідношення між організованими та самостійними формами активності дітей.

Фізкультурне заняття є **основною формою навчання**дітей ру­ховим навичкам та **розвитку**фізичних якостей. **Зміст занять на пові­трі**формують на основі програмових матеріалів із врахуванням результатів весняного обстеження рівня розвитку основних рухів у ді­тей. Поєднання таких занять з ранковою та гігієнічною гімнастикою, рухливими іграми та спортивними вправами на прогулянці дає дітям змогу повністю засвоїти програму розвитку рухів. Фізкультурні заняття мають відрізня­тися динамічністю, швидкою зміною ді­яльності. Високої рухової активності мож­на досягнути, використовуючи**фронталь­ний**і **груповий методи організації**дітей під час виконання основних рухів, доби­раючи відповідні ігри та естафети. Вихід­ні положення не повинні бути стабільни­ми, раз і назавжди закріпленими за дани­ми вправами, їх потрібно періодично змі­нювати.

**Зберегти високу працездатність**дітей протягом усього заняття можна завдяки правильному поєднанню навантаження й активного відпочинку: вправи високої інтенсивності (біг, стрибки, рухливі ігри) мають чергуватися з вправами низької й середньої інтенсивності (ходь­ба, перешикування, лазіння, метання, вправи на утримання рівноваги). Улітку варто проводити фізкультурні заняття в різних місцях: на ігровому чи спортивному майданчику, на галявині лісу, березі річки, озера тощо. Це сприяє формуванню у дітей навичок перешикування та орієнтації в просторі за допомогою природних орієнтирів, дає змо­гу створити умови для вдосконалення основних рухів.

Під час фізкультурних занять на прогулянці діти повинні бути одягнені в **спортивну форму.**Особливу увагу слід звернути на **взут­тя:**у ньому має бути **зручно**бігати, стрибати, лазити тощо.

Дуже важливо в літній період **збагатити руховий досвід**дошкіль­ників, удосконалити їхні рухові навички, зміцнити здоров'я. Незамін­ними в розв'язанні цього завдання є рухливі ігри та спортивні вправи.

Виконання дітьми різноманітних рухів у поєднанні з ігровими діями покращує їхній емоційний стан, ефективно впли­ває на діяльність серцево-судинної, ди­хальної та інших систем організму, збуджує апетит і сприяє міцному сну.

Рухливі ігри та спортивні вправи посідають значне місце в **оптимізації рухової активності**дітей, рівень якої та фізіологічна потреба організму в рухах визначаються віком дитини, індивідуальними особливостями цен­тральної нервової системи та станом здоров'я. А правильне використання протягом дня ігор різного ступеня рухливості забезпечує оптимальний руховий режим для кожного вихо­ванця.

**Плануючи рухливі ігри,**слід ура­хувати їх місце в режимі дня та характер попередньої діяльності дітей. На за­няттях з фізичної культури планують ігри високої рухливості. їх проводять з усією групою в основній частині занят­тя з метою досягнути піку фізичного на­вантаження. У заключній частині занят­тя можна використовувати ігри низької рухливості, щоб зменшити фізичне навантаження й привести орга­нізм у відносно спокійний стан.

**Під час проведення рухливих ігор важливо:**

* забезпечити позитивні емоції
* розкрити потенціальні можливості кожної дитини
* створити умови для розвитку морально-вольових якостей
* стимулювати розвиток фізичних якостей

Якщо фізкультурне або музичне заняття проводили в першій половині дня, то рухливі ігри бажано запланувати на середину або кінець прогулянки. Улітку обов'язково проводять ігри високої рухливості: з тривалішим бігом, бігом наввипередки, елементами змагання, стрибками тощо. Такі ігри слід планувати на початку денної прогулянки або після полудня, коли знизилася температура повітря. Під час ранкового прийому та вдень, коли спекотно , до­цільніше проводити нетривалі ігри середньої або низької рухли­вості. А за 10— 15 хвилин до закінчення прогулянки рухливість ді­тей варто обмежити, щоб забезпечити спокійний перехід до обіду та денного сну.

Під час прогулянок для проведення ігор доцільно **використову­вати природні умови.**Скажімо, під час гри «Зайці та вовк» гравці можуть ховатися за дерева, кущі, підлазити під низько розміщені гіл­ки, а граючи у гру «Переліт птахів», можуть зістрибувати з колоди або пеньків тощо.