**Организация двигательного режима детей в летний период**

Летом на спортивной площадке и на участке детского сада, особенно в хорошую погоду, умеренно теплую погоду, появляется большая возможность для увеличения двигательной активности детей. Проведение игровых упражнений и подвижных игр на открытом воздухе позволит не только шире использовать двигательный потенциал, приобретенный детьми за весь предыдущий период (осенний, зимний и весенний), но и принесет определенный оздоровительный эффект.

Летом, когда одежда и обувь детей легкая и более удобная, проводятся различные игровые упражнения в беге, прыжках, метании, лазанье, равновесии в более усложненной форме. Летнее время благоприятно для обучения катанию на велосипеде, самокате, для проведения игр с элементами спорта – баскетбол, бадминтон, футбол и т.д.

Занятия игрового характера проводятся ежедневно на спортивной площадке.

Можно организовать следующие занятия для детей:

* использование различных движений;
* включение подвижных игр разной интенсивности: игры с бегом, прыжками, игры-эстафеты, спортивные игры и упражнения, народные игры, игры на ориентировку в пространстве, игры на развитие внимания, ловкости и точности выполнения различных движений.

План летних физкультурно-оздоровительных мероприятий утверждается на педсовете коллектива не позднее, чем за 2 недели до начала летней оздоровительной кампании.

Структура физкультурно-оздоровительной работы в летний период

* Утренняя гимнастика на улице
* Подвижные игры
* Спортивные игры
* Походы
* Закаливание
* Гигиенические процедуры
* Сбалансированное питание
* Праздники и развлечения
* Тематические недели и дни здоровья

**Игровые упражнения в лесу и на лужайке**

Лес и лужайка – отличное место для проведения игровых заданий, игр, забав. Во-первых, дети находятся в окружении природы, на воздухе. Во-вторых, почти все предметы на лужайке могут быть использованы в играх и забавах. Через ветки, канавки, листья можно прыгать, на пеньки взбираться, на деревья влезать, по сваленным деревьям ходить, как по спортивному бревну, упражняясь в равновесии, шишки, камешки бросать на дальность и в цель и т.д.

Интересно может быть организована игра в «Прятки». Прятаться можно за толстыми деревьями, кустами, в высокой траве и т. д. Границы площадки желательно обозначить цветными ленточками, шнурочками и т. д. Или игра может проводиться двумя подгруппа­ми. Одна подгруппа детей прячется, а другие их ищут, затем дети меняются ролями. Во избежание непредвиденных случаев дети не должны убегать далеко — это является обязательным условием.

Детям можно предложить разнообразные игровые упражнения:   пробежать между кустами (заранее осмотреть их), не задевая за них; пробежать по тропинке, не наступая на корни деревьев; перебежать или перепрыгнуть канавку, ручеек.

Для бега с препятствиями необходимо, прежде всего подготовить эти препятствия, осмотреть их надежность и безопасность, а затем предложить детям перепрыгнуть через заборчик из прутиков, пробежать по бревну, обежать пенек. Во время этих заданий педагог осуществляет поддержку и страховку.

**Прыжки через шишки.** Из шишек выкладывают несколько коротких полосок с последовательным увеличением расстояния между ними, например от первой до второй — 40 см, до третьей — 50 см, до четвертой — 60 см. Место должно быть ровным, без ко­ряг и впадин.

**Прыжки по кругу.** Из шишек выкладывается круг, детям предлагают прыгать на двух ногах в одну сторону, а затем в другую. По сигналу педагога быстро взять одну шишку и поднять над головой.

**От дерева до дерева.** Проводится соревнование — прыжки от дерева до дерева с меньшим числом прыжков на двух ногах или на одной (правой, левой) поочередно.

**Подтягивание.** Выбрать наклонное дерево, не очень толстое, чтобы можно было обхватить его руками. Детям предлагается подтянуться, зацепиться за него руками и ногами и в этом положении надо перебираться по дереву на столько, насколько хватит сил (или на определенное по договоренности расстояние), затем, повиснув на руках, спрыгнуть на землю. Страховка и помощь со стороны педагога (или взрослых) в данном упражнении обязательна. Если ребенок отказывается от выполнения данного задания, то принуждать его не следует.

**Метание в цель и на дальность.** Можно использовать шишки, камешки, заранее определяются ориентиры.