

Консультация для педагогов

**«Оздоровительные и закаливающие мероприятия в
летнеоздоровительный период »**



Подготовила:

старший воспитатель

Подуто Елена Викторовна

Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной, она имеет свою специфику. Важно всемерно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы ребёнок окреп, поправился и закалился, научился понимать и полюбить удивительный, прекрасный мир растений и животных. Летом природа представляет большие возможности для развития познавательных способностей дошкольников.

Летом продолжается систематическая и полномочная работа по разделам программ. Все виды деятельности переносятся на воздух. Каждому виду отводится место и время в распорядке дня.

Нужны ли занятия с детьми в летний период? Не будет ли это препятствовать полноценному их отдыху? Надо иметь в виду, что организовать летний отдых детей - не значит предоставить им полную свободу в выборе, их необходимо объединять для коллективных занятий, иначе они устанут, излишне возбуждаются.

Первое и основное требование - на воздухе должны проходить не только игры, но и занимательные дела, досуги. Это требование должно выполняться независимо от погоды.

Удобно расположенные на участке, с учетом теневых мест, столы и скамейки, физкультурная площадка, песочницы, что необходимо для активной и полноценной жизни детей в летнее время, облегчает организацию воздушного режима.

Чем легче одежда, чем меньше частей тела она закрывает, тем лучше привыкает кожа к колебаниям воздушной среды.

Не боимся оставлять детей в легкой одежде и в более прохладные дни. Плохую услугу оказывают родители и воспитатели детям, надевая на них колготки и свитер, как только погода становится прохладной. Нередко приходится при этом преодолевать сопротивление детей: более послушные подчиняются неохотно, непокорные протестуют. По существу они правы: закаленная кожа уже не нуждается в слишком большой защите. Принцип индивидуального подхода и здесь соблюдается.

Хорошо закаляет детей и хождение босиком. На чистом, убранном участке детского сада, на полянке во время прогулки, не следует лишать детей этого прекрасного в смысле закаливания народного обычая. Но необходимо соблюдать осторожность, особенно в первое время, пока кожа подошвы еще очень нежна и может быть легко повреждена.

Разнообразные подвижные игры в теплое время года - прекрасное средство закаливания.

Увеличение пространства для движений, облегченная одежда, соответствующий подбор игрушек позволяют детям лучше удовлетворить свою потребность в движении, а воспитателю удлинить пребывание детей на воздухе.

На участок мы выносим обручи, мячи, кегли и другие для игр. Дети широко используют эти пособия в самостоятельных играх.

Учитывая состояние погоды, выбираются игры, которые могут быть проведены на ограниченном пространстве: игры с бегом по кругу ("Карусель", "Кошки - мышки" и др.), с ходьбой по доске между начерченными линиями ("Поезд", "Метро"), игры с прыжками в длину с места ("Через ручеек", "Не замочи ног") и другие.

Теплые летние дни дают возможность более свободного выбора игр. Проводим игры с бегом на скорость ("Кто быстрее к флажку", "Бегите ко мне"), игры с мячом, бадминтон, игры с нейроскалками.

Не страшно, если детям иногда приходится пробежать по сырой траве, по лужам или попасть под теплый дождь во время прогулки - это еще больше повысит устойчивость их организма.

В летний период с целью закаливания имеет обливание стоп водой после прогулки и обширное умывание. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие. Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии.

Душ используется и для поддержания чистоты тела ребенка. В летнее время это особенно важно, т.к. открытые части тела легко загрязняются. Поэтому, прежде всего, нужно вымыть ноги и руки с мылом.