

## Консультация для педагогов «Оздоровление детей в летний период»



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 любить удивительный, прекрасный мир растений и животных.

Летом природа представляет большие возможности для развития познавательных способностей дошкольников.

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 коллективной совместной деятельности, иначе они устают, излишне возбуждаются.

Первое и основное требование - на воздухе должны проходить не только игры, но и другие виды деятельности. Это требование должно выполняться независимо от погоды.

Необходимо, чтобы были удобно расположены 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.

В жаркую погоду надо стараться ограничиваться однослойной одеждой. Не бьтсья 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. Закаленная кожа уже не нуждается в слишком большой защите. Принцип индивидуального подхода и здесь должен соблюдаться.

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 нужно выносить обручи, мячи, кегли и др. 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. Проводите игры с бегом на скорость ("Кто быстрее к флажку", "Чье звено скорее соберется"). Широко используйте игры с мячом.

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 следует использовать обтирание. Это увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии.

С целью закаливания можно использовать и утреннюю гимнастику. С наступлением теплой погоды гимнастика переносится на воздух. Одежда детей постепенно облегчается.

Построение утренней гимнастики на воздухе близко к построению в помещении. Содержание ее, подбор упражнений зависят от состояния погоды и закаленности детей.

Дайте детям подставить лицо на несколько минут утреннему солнцу, пройтись после сна по массажной дорожке, сполоснуть рот после еды водой – это не займет много вашего времени, а организм ребенка скажет спасибо!