

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
МАДОУ д/с № 13 «Сказка»
Ермолаева В.В.

В копилку для родителей



ЛЕТО – ВРЕМЯ ОТДЫХА И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Лето – благодатная и удивительная пора, когда детям можно вдоволь резвиться, гулять, бегать и прыгать. Именно в этот сезонный период они много времени проводят на воздухе. Основная задача педагогов и родителей при этом как можно полнее удовлетворить потребность растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении. А помогают им в этом природные факторы солнце, воздух и вода! Лето это уникальная возможность для организации массы мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей. Это можно сделать без особого труда, поскольку все ребята младшего школьного и дошкольного возраста практически постоянно находятся на свежем воздухе.



Мой многолетний опыт работы в области физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях позволяет предложить вашему вниманию наиболее эффективные формы решения оздоровительных задач и организации отдыха воспитанников в летний период.



Центральное место занимает **режим дня**. Началом успешного дня является утро радостных встреч. Научите детей встречать грядущий день с улыбки и хорошими мыслями, используя для этого утреннюю гимнастику на свежем воздухе, она заряжает бодростью и отличным настроением на весь день. Для достижения оздоровительного эффекта в

режиме дня предусматривается не только максимальное пребывание детей на свежем воздухе, но и соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Следует обратить внимание и на **корректировку рациона**, т.к. три летних месяца позволяют нам максимально обогатить организм ребенка необходимыми витаминами и микроэлементами. Включайте в ежедневное меню малыша свежие фрукты и овощи, ягоды, натуральные соки и другие полезные продукты.

Закаливайте ребенка всеми возможными способами. Первое, на что надо обратить внимание это на одежду. Это означает, что в летнюю жару не стоит кутать ребенка – чем легче одежда, чем меньше частей тела она закрывает, тем лучше привыкает кожа к колебаниям воздушной среды. В жаркую погоду лучше ограничиваться однослойной одеждой. Не стоит бояться 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.

Позвольте ребенку бегать на прогулке босиком и в легкой маечке, надетой на голое тело.

Особенно полезно ходить босыми ножками по траве, песку, гальке – это является отличным способом не только для укрепления иммунитета, но и для профилактики плоскостопия и коррекции опорно-двигательного аппарата. Но необходимо соблюдать осторожность, особенно в первое время, пока кожа подошвы еще очень нежна и может быть легко повреждена. 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.

Купание в реке, море, водоеме или надувном бассейне также может использоваться для закаливания детского организма. Внимательно следите за температурой воды и не позволяйте ребенку слишком долго в ней находиться, особенно в начале лета. Детей старшего возраста можно приобщить к обливанию и обтиранию холодной водой. Оздоровительный эффект водных процедур заключается в раздражении нервных окончаний кожного покрова. При закаливании используется теплая (около 38 градусов) и холодная (меньше 20 градусов) вода.

В летний период с целью закаливания можно использовать душ. Душ действует сильнее, чем, например, обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие. Она ощущается как более теплая, чем вода той же температуры при обливании.



Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии. Так же полезен контрастный душ. Основой летнего оздоровления детей является принятие **солнечных ванн** и закаливание теплом. Лучи ультрафиолета несут в себе значительную пользу для детского организма, поэтому



всех мальчиков и девочек за время каникул необходимо «напитать» солнцем. Между тем, к данной процедуре следует относиться очень осторожно - нельзя позволять малышам находиться на

солнце с 11 до 17 часов, а также без головного убора. Принимать солнечные ванны необходимо в спокойном состоянии, в полулежащем или лежащем положении. При этом важно менять положение тела, чтобы не обгореть. В первый день процедура не должна превышать 5 минут, постепенно доведя до 40-45.



Закаливающие мероприятия необходимо сочетать с различными **физическими упражнениями, играми.**

Разнообразные подвижные игры в теплое время года - прекрасное оздоровительное средство. Увеличение пространства для движений, облегченная одежда, соответствующий подбор игрушек позволяют детям лучше удовлетворить свою потребность в движении, а воспитателю или родителю удлинить пребывание детей на воздухе.

Именно летом предоставляются наиболее благоприятные возможности для разнообразной игровой деятельности детей, развития и расширения их творческих способностей. Например: игры-путешествия или квест-игры, которые представляют собой последовательное посещение различных точек на ранее подготовленном маршруте. На маршруте необходимо организовать остановки, где детям будут предлагаться различные игры и задания. Используйте обручи, мячи, кегли и другой инвентарь для проведения подвижных игр. У старших дошкольников интерес вызывают лото, шашки, шахматы и т. д. Разучивание этих игр с детьми и дальнейшее закрепление их в повседневной игровой деятельности значительно обогащают детский досуг.

Не стоит забывать и о самых простых летних забавах это игры с **песком, водой и ветром.** Следует так организовать это увлекательное действие, чтобы оно было не

только интересным, но и дало детям возможность лучше узнать окружающий его мир неживой природы.

Игры с песком: в песочнице дети могут выкладывать, рисовать и печатать на песке, при этом можно использовать трафареты букв и цифр, животных и машин, плоскостные фигуры, вырезанные из непромокаемого материала. Также пригодятся палочки, веточки, камушки, а детям старше 3-х летнего возраста можно использовать пластмассовые шарики, крупные бусинки из стекла, небольшие игрушки из «киндер-сюрпризов» и прочие мелочи.



Психологи утверждают, что такие игры с песком для любого ребенка очень полезны. Они улучшают настроение, регулируют мышечный тонус, развивают крупную и мелкую моторику, координацию движений.

Игры с водой: в играх с водой ребенок, при помощи взрослого, не только познает ее свойства, но вода, кроме того,

оказывает на организм ребёнка релаксационный эффект. Очень интересно наблюдать, как простейшие действия с водой доставляют радость детям и в дальнейшем оставляют прекрасные воспоминания. Например, взрослый пускает на воду маленький кораблик, и он плывет, когда кораблик намокает - он тонет. Руководство в таких играх со стороны взрослого просто необходимо. Взрослый в игре помогает выделить из множества признаков и качеств предметов, наиболее существенные доступные для восприятия, предмет «тонет», «плавает», «водичка чистая», «теплая». Так, простейшие игровые действия с водой могут принимать для детей осмысленный характер, позволяя экспериментировать. Непременное условие, вода для игр с песком должна быть теплой и чистой.

Игры с ветром: для игр с ветром необходимы вертушки, флюгеры, воздушные змеи. Также можно пускать мыльные пузыри и ловить «солнечных зайчиков».

Таким образом, необходимо отметить, что очень важно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы в этих условиях ребенок окреп, поправился и закалился, научился понимать и полюбить удивительный, прекрасный мир песка, воды и ветра.



Еще несколько советов: устраивайте с детьми пешие прогулки, приобщайте их к туризму, организовывайте для них веселые соревнования, забеги, спортивные игры на природе, катание на велосипедах, самокатах, гироскутерах – все эти мероприятия позволят ребенку наполнить летний день яркими впечатлениями, открытиями и неожиданностями. И очень важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, праздниках и развлечениях, интересных эпизодах из их жизни еще долго радовали детей.

Если ребёнок летом ощущает прилив сил, он бодр и весел, меньше болеет – необходимый эффект оздоровления достигнут!

