

Консультация для родителей на тему: «Летний отдых и оздоровление детей».

Лето не только время отпусков и путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим временем. И как же это лучше сделать. Вот некоторые советы в помощь родителям.

Солнце хорошо, но в меру:

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. С одной стороны, это очень хорошо, с другой есть опасность, например - перегрев организма, солнечный удар, солнечные ожоги поскольку ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией организма.

Начинать надо со световоздушных ванн. Лучшее время их проведения – с 9 до 12 часов.

Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнку лучше в движении во время игр.

Световоздушные и солнечные ванны в сочетании с водными процедурами оказывают прекрасное общеукрепляющее действие.

Купание – прекрасное закаливающее средство:

Море – это не только целебная вода, это так же насыщенный кислородом воздух и обогретый солнцем песок. В комплексе это самый сильный природный лекарь, посещать который можно почти без ограничений.

Море для детей – возможность частично справиться с авитаминозом, ослабленным иммунитетом, хроническими заболеваниями ЛОР-органов. Через кожу и носоглотку морская вода питает клетки кожи кислородом, повышает гемоглобин, способствует выведению шлаков и токсинов. Если чередовать песочные ванны с морскими, эффект оздоровления повышается в разы.

В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать некоторые правила:

- ✓ В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.
- ✓ Не разрешается купаться натощак и раньше, чем через 1-1,5 часа после еды
- ✓ В воде дети должны находиться в движении
- ✓ При появлении озноба ребенку немедленно необходимо выйти из воды
- ✓ Нельзя разгорячённым сразу окунаться в прохладную воду.

Еще несколько правил о которых надо помнить в летний период:

- ✓ Помните, самое лучшее время пребывания на солнце в утренние и вечерние часы, а вот в период с 12 до 15 часов загорать не рекомендуется, солнце наиболее активно и опасно.
- ✓ Летом обязательно носить кепки, панамы или любые другие головные уборы, защищающие голову от солнечного удара.
- ✓ Не допустите обезвоживание организма. Чаще давайте детям пить очищенную воду. В жаркие дни можно распылять на тело воду из пульверизатора.
- ✓ В жаркую погоду лучше выбирать одежду из натуральных тканей.





Консультация для педагогов «Особенности организации оздоровительной работы в летний период»

Как поется в песне «лето – это маленькая жизнь...», это время, когда детям можно вдоволь гулять на свежем воздухе. Поэтому очень важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен чем-то интересным, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, развлечениях на долго запомнились и еще долго радовали детей.

Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие. Основная задача взрослых при этом как можно полнее удовлетворить потребность растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении.

Цели оздоровительного периода

В последние годы в работе с дошкольниками делается акцент на здоровьесберегающие технологии. Основными целями оздоровительной работы являются сохранение, укрепление здоровья детей (эмоционального, физического, психического).

Задачи оздоровительного периода

- ✓ Повышение адаптационных возможностей организма с помощью различных форм закаливания.
- ✓ Формирование потребности в физических упражнениях, гигиенических процедурах, здоровом образе жизни.
- ✓ Формирование положительного эмоционального настроения.
- ✓ Создание условий для самостоятельной двигательной активности детей.
- ✓ Совершенствование физических функций детского организма.
- ✓ Развитие культуры движения.
- ✓ Обязательно оповещать родителей о проведении закаливающих, гигиенических процедур или иных мероприятий.

Планирование летней оздоровительной работы в ДОУ

Планирование работы с детьми состоит из нескольких основных этапов:

- ✓ Полноценное питание и питьевой режим.
- ✓ Закаливающие мероприятия (контрастное обливание ног и рук, ходьба босиком, утренняя гимнастика и др.).
- ✓ Профилактические мероприятия (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, самомассаж).
- ✓ Коррекционные мероприятия (индивидуальные занятия по развитию речи, мелкой моторики и др.).
- ✓ Работа с родителями.

План летней оздоровительной работы в ДОУ не обходится без физкультурной, музыкальной, художественно-эстетической образовательной деятельности, праздников и развлечений. В них входят:

- ✓ утренняя гимнастика;
- ✓ физкультурные занятия;
- ✓ индивидуальные игры и упражнения;
- ✓ физкультурный досуг;
- ✓ гимнастика после дневного сна;
- ✓ занятия на свежем воздухе;
- ✓ спортивно-музыкальные праздники.

Закаливающие мероприятия

Закаливание состоит из целого комплекса мероприятий. Именно летом проводятся основные закаливающие процедуры:

- ✓ световоздушные и солнечные ванны;
- ✓ обливание ног и рук прохладной водой;
- ✓ закаливающая гимнастика после дневного сна;
- ✓ ходьба босиком по «дорожкам здоровья»;
- ✓ полоскание рта после еды.

Основные принципы закаливания – регулярность и постепенность. Главное – положительный эмоциональный настрой, который будет способствовать общему оздоровлению организма.

Работа с родителями

План летней оздоровительной работы в ДОУ включает в себя работу с родителями. Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников помогает закреплять процесс приобретения гигиенических привычек. Для родителей выставляются консультации о здоровом образе жизни, формировании гигиенических навыков, о способах закаливания и т.д.

Особенности летнего периода

В летний период увеличивается время пребывания детей на открытом воздухе. Следует учитывать погодные условия при выходе на прогулку. Прием детей, утренняя гимнастика и физкультурные занятия проводятся на улице. При хорошей погоде такие занятия как рисование, аппликация, лепка, чтение художественной литературы так же могут проходить на открытом воздухе. Ежедневно проводятся закаливающие процедуры и коррекционные упражнения. Максимально часто с учетом погодных условий следует проводить игры с песком, водой. Организовывается наблюдательная деятельность (за солнцем, ветром, насекомыми, растениями и т.д.). ФГОС рекомендует создать оптимальные условия для самостоятельной деятельности детей. Поэтому игрушки, инструменты должны быть в наличии. На участке должны быть разбиты клумбы. Тогда дети сами смогут ухаживать за цветами или помогать взрослым.

Организационные моменты работы

В летний период не стоит допускать переутомления детей. Поэтому обязательно чередовать периоды двигательной активности со спокойными играми, отдыхом.

Утро.

Гимнастика на улице, подвижные игры. Гигиенические процедуры после прогулки, завтрак. После еды – полоскание рта. Чтение книг, беседы о здоровье. На прогулке – упражнения на развитие крупной и мелкой моторики. Упражнения в равновесии чередуются с гимнастикой расслабления, гимнастикой глаз и артикуляционными занятиями. Практикуются игры-хороводы, хождение босиком по траве, спортивные игры

День.

Гигиенические процедуры перед обедом. Обливание ног и рук по локоть прохладной водой. При хорошей погоде окна открыты в течение всего дня. Обязательно практиковать дневной сон без маек. После него – корригирующая гимнастика на кроватях. Перед полдником – наблюдение за растениями в группе, чтение сказок разучивание стихов.

Вечер.

Во время вечерней прогулки можно на участке организовать творческую мастерскую: дети по желанию могут выбирать лепку, рисование, раскрашивание в раскрасках. После спокойных занятий устроить соревнования со спортивными атрибутами или подвижные игры. Чередовать их с элементами дыхательной гимнастики. Общение с родителями на тему оздоровления детей в летний период.

