

Консультация для родителей «Оздоровление дошкольников 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 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 занятия. 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.

В жаркую погоду мы стараемся ограничиваться однослойной одеждой. 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, мы выбираем 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", "Чье звено скорее соберется"). Широко используем 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 мы пользуемся душем. 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. Вода из душа ощущается как более теплая, чем вода той же температуры при обливании или обтирании. 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.

С целью закаливания используем 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.