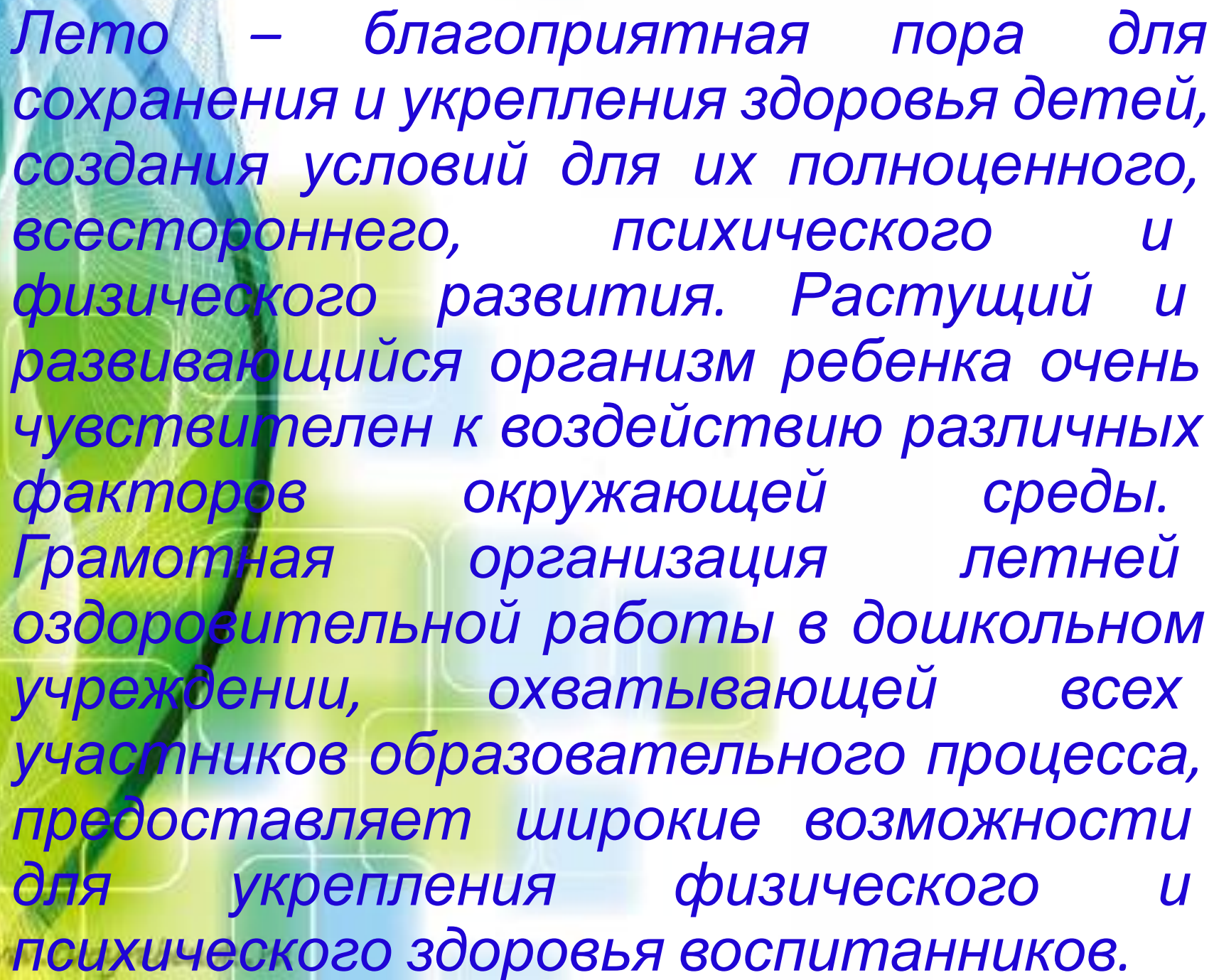


# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД (МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ)



ВЫПОЛНИЛА  
ВОСПИТАТЕЛЬ САВИНА Е.В.



Лето – благоприятная пора для сохранения и укрепления здоровья детей, создания условий для их полноценного, всестороннего, психического и физического развития. Растущий и развивающийся организм ребенка очень чувствителен к воздействию различных факторов окружающей среды. Грамотная организация летней оздоровительной работы в дошкольном учреждении, охватывающей всех участников образовательного процесса, предоставляет широкие возможности для укрепления физического и психического здоровья воспитанников.

# Цели и задачи работы в летний оздоровительный период.

- Цель:
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учётом их индивидуальных особенностей.
- Задачи:
  - 1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
  - 2. Реализовать систему мероприятий, направленных на развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности.
  - 3. Повышение компетентности педагогов в вопросах организации летней оздоровительной работы, мотивация педагогов на улучшение качества организации летнего отдыха дошкольников.

# Организация подготовительной работы.

Педагогам и медицинскому персоналу необходимо разработать для каждой возрастной группы:

- режим дня;
- расписание занятий
- осмотреть всех детей, выделив тех, которые нуждаются по состоянию здоровья в особом режиме, усиленном питании;
- разработать систему закаливания, учитывая условия, состояние здоровья детей

# Создание условий для всестороннего развития детей.

- Переход на режим дня в соответствии с теплым периодом года: Прием детей на участках детского сада, прогулка – 4-5 часов, сон – 3 часа, образовательная деятельность на свежем воздухе; наличие музыкального сопровождения для музыкального фона.
- Организация водно-питьевого режима: Наличие охлажденной воды, одноразовых стаканчиков.
- Организация закаливающих процедур: Наличие индивидуальных полотенец для рук и ног; таза, лейки; индивидуальных стаканчиков для полоскания зева и горла.

# Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми

- утренняя гимнастика;
- двигательная активность;
- полоскание полости рта после еды;
- сон без маек, при открытых форточках (в теплое время);
- проветривание помещения;
- гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- хождение по ребристой дорожке;
- совместные досуги с родителями;
- спортивные праздники и развлечения;
- неделя здоровья;
- соревнования;

# Организация летних прогулок

- Организация наблюдений за неживой природой.
- Наблюдения за изменениями погоды.
- Организация наблюдений за живой природой(птицы, насекомые).
- Опыты.



# Закаливание.

Принципы закаливания:

- Системность применения закаливающих процедур;

- Постепенное увеличение силы раздражителя;

- Индивидуальный подход с учётом состояния здоровья;

- Оптимальное тепловое состояние детей;

- Положительная эмоциональная настроенность;

- Введение закаливания в режим дня.



# Здоровое питание.

В саду включают в рацион детей продукты, богатые витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием), а также белком. Все блюда для детей готовятся из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервант



# «Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы»

