

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.

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. 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.

