**Рекомендации для родителей по оздоровлению детей**

**в летний период**

|  |
| --- |
| Лето – удивительная и благодатная пора, когда детям можно вдоволь гулять, бегать и прыгать. Именно в этот период они много времени проводят на воздухе. 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.  Успех летней оздоровительной работы с дошкольниками во многом определяется тем, насколько грамотно и своевременно подготовился к ней и  коллектив дошкольного учреждения и родители.  С целью снижения заболеваемости в детском саду разработана и успешно применяется система закаливающих мероприятий в повседневной жизни и специально организованная. Используются все природные факторы: вода, воздух, солнце. Закаливающие мероприятия осуществляются круглый год, но их вид и методика меняются в зависимости от сезона и погоды.  **Обширная профилактическая работа включает в себя:**   * - облегченную одежду для детей в детском саду; * - соблюдение сезонной одежды детей на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья; * - соблюдение температурного режима в течение дня; * - ходьба по дорожкам «Здоровье»; * - правильную организацию прогулки и ее длительность; * - неспецифическую профилактику респираторных заболеваний (лук, чеснок, настой лимона).     В утреннюю гимнастику и физкультурные занятия включались корригирующие упражнения для профилактики сколиоза, нарушения осанки, плоскостопия.  Закаливание представляет собой систему мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей, как в дошкольном учреждении, так и дома.  Основные задачи закаливания: укрепление здоровья, развитие выносливости организма, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.  При организации закаливания учитывается состояние здоровья детей, их возраст, уровень подготовки.  **В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы (воздух, вода, солнечный свет) при непременном соблюдении следующих условий:**   * Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания. * Постепенность в увеличении силы воздействия и длительности природного фактора. * Систематичность закаливания - оно осуществляется круглый год, но виды его и методика меняются в зависимости от сезона и погоды. * Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.     **Закаливание в повседневной жизни детей**    Первым требованием для проведения закаливания в домашних условиях является создание определенных гигиенических условий: систематическое проветривание помещений, стабильная температура, рациональная одежда детей.  Сквозное проветривание, обеспечивающее бактериальную и химическую чистоту воздуха, проводят кратковременно в течение 5-7 минут в отсутствии детей:   * утром * перед возвращением с прогулки, * во время дневного сна,   После сквозного проветривания температура в помещении, как правило, восстанавливается за 20-30 минут.  Температура воздуха в комнате для детей  3-7 лет должна быть +20-22 о С;  Для поддержания температуры воздуха в помещениях используется постоянное одностороннее проветривание. Оно проводится в присутствии детей. Для этого в помещении оставляют открытыми одну - две фрамуги (с одной стороны). Для контроля температурного режима градусники помещают на уровне роста ребенка на внутренней стене помещения.    Прогулка,  при правильной ее организации, является одним из важнейших моментов закаливания.  Хорошим средством закаливания, укрепления и формирования свода стопы является хождение босиком. В летнее время детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать закаливание следует в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком (с 2-3 до 10-12 минут) и продолжать при более низких температурах (до +22-20 С). Затем нужно приучать детей ходить босиком в помещении, например перед дневным сном ребенок идет до своей кровати по дорожке босиком.  Абсолютных противопоказаний для занятий на воздухе практически не имеется. Но дети, страдающие хроническими заболеваниями, должны приступать к ним в летнее время.  Использование воды в целях закаливания в повседневной жизни сочетается с формированием у дошкольников навыков личной гигиены. Обязательным требованием для этого является постепенное снижение температуры воды при умывании и мытье ног.  Обливание оказывает большой раздражающий эффект. Местное обливание ног проводится из ковша, емкостью 0,5 литра при температуре воздуха в помещении не менее +20 С. При обливании смачивают нижнюю половину голени и стопу. Сосуд с водой держат на близком расстоянии от тела (4-5 см.). Собственно обливание продолжается 15-20 секунд. После этого следует растирание сухим полотенцем до легкого покраснения кожи.  Следует помнить, что эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка. В связи с этим обливание следует проводить после дневного сна.  Летом целесообразней обливание ног сочетать с мытьем их после прогулки - сначала ноги моют теплой водой с мылом, затем обливают их водой соответствующей температуры.  **Для детей 3-7 лет** начальная температура воды при обливании +30 С, конечная 16 С.  Температура воды снижается через один - два дня на 2С.  Общие водные процедуры (обливание, купание) организуются не раньше, чем через 30-40 минут после приема пищи.  Купание в открытых водоемах является наиболее сильно действующей процедурой, так как здесь имеет место одновременное влияние трех факторов (воздуха, большой массы воды и солнечных лучей) на всю поверхность кожных покровов.  Купание в открытом водоеме разрешается детям старше трех лет (не более одного раза в день) при температуре воздуха не менее +25С и воды не менее +23С. Продолжительность купания – от 3 до 5-8 минут.  Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки, особенно в весеннее - летнее время. Начинать следует с воздушных ванн в тени деревьев, затем переходить к местным солнечным ваннам: детям оголяют руки и ноги, на голове при этом всегда должна быть светлая шапочка.  При проведении солнечных ванн дети играют под прямыми лучами солнца 5-6 минут и снова уходят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, а для этого детей раздевают до трусов и маек, а затем до одних трусов. Солнечные ванны начинают с 5 минут и доводят до 10 минут (в течение дня общее время пребывания детей на солнце может составить 40-50 минут).  Для достижения оптимального эффекта закаливания целесообразно применение комбинированных воздействий воды и воздуха.  В летнее время следует широко использовать игры с водой, игры в плескательных бассейнах, ручейках. Температура воды при этом должна быть не ниже +20С. Время воздействия фактора постепенно увеличивается с 30 секунд до 5-10 минут.  Имеется ряд противопоказаний к использованию солнца в целях закаливания. Облучение прямыми солнечными лучами не рекомендуется всем детям первого года жизни и детям старше, страдающим резким отставанием в физическом развитии, малокровием, повышенной нервной возбудимостью. В этих случаях используется облучение рассеянными и отраженными солнечными лучами. |