



Материал подготовлен на основе рекомендаций учебно-методического пособия «Организация летне-оздоровительной кампании в детском саду» под редакцией В.В. Горбуновой, -М.: Обруч, 2015.

Уважаемые родители!

Время года с 1 июня по 31 августа традиционно считается летним оздоровительным периодом. В условиях самоизоляции рекомендуем вам максимально использовать это самое благоприятное время для укрепления здоровья и развития ваших детей. Погода предоставляет возможность оздоровления детского организма, так как в летние месяцы можно сделать многое, чтобы дети окрепли. Кроме этого, жизнь ребенка летом должна быть наполнена яркими эмоциональными впечатлениями

Основные направления работы летом:

- Организация рациональной двигательной активности детей и приобщение их к летним видам спорта.
- Реализация системы эффективного закаливания и оздоровительных режимов.
- Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
- Обеспечение полноценного питания.
- Создание условий для решения образовательных задач.

Оптимальные условия для физического развития воспитанников:

- максимальное пребывание на свежем воздухе;
- систематическое проведение закаливающих мероприятий (водой, воздухом, солнцем);
- обучение детей плаванию (по возможности);
- формирование правильной осанки;
- последовательное совершенствование двигательных умений и навыков, таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, улучшение координации движений, пространственной ориентировки, равновесия, способности оценивать качество выполнения упражнений, соблюдения правил подвижной игры

Проведение ежедневных оздоровительных мероприятий в летний период в домашних условиях

Проведение утренней гимнастики в домашних условиях:

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворна для организма ребенка, она оказывает большое оздоровительное воспитательное воздействие. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями - главное, контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и время от времени разнообразить упражнения.

Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить свежем воздухе, если это невозможно, то в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-17°C. Для упражнений, выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь гимнастический коврик. Итак: поднимитесь сами, разбудите малыша (если не он разбудил вас), откройте форточку или окно, включите музыку и, пожалуйста, - набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

Рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды, стесняющей движения. При

выполнении ребенком упражнений постоянно контролируйте правильное дыхание - малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох. В большинстве упражнений имеются указания, когда делать вдох, а когда — выдох. Также необходимо следить, чтобы ребенок не делал лишних движений в суставах, например, не сгибал колени при выполнении движений для туловища. Можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова:

- а) потягивание;
- б) ходьба (на месте или в движении);
- в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
- г) упражнения для мышц спины и живота;
- д) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);
- е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед, в стороны);
- ж) упражнения силового характера;
- з) упражнения на расслабление;
- и) дыхательные упражнения.

В комплекс утренней гимнастики не рекомендуется включать упражнения, связанные с натуживанием. Чтобы поддерживать интерес ребенка к физкультуре, комплексы упражнений следует менять примерно раз в месяц. Отдельные упражнения можно заменять через 3 недели после первого занятия. Эффективность утренней гимнастики возрастает, если в нее включить упражнения с предметами: гантелями (0,3— 0,5 кг), гимнастической палкой, скакалкой, мячом и т. д. До и после зарядки, 2-3 раза в неделю, подсчитывайте пульс ребенка. Пульс не должен превышать 100-110 ударов в минуту.

Утренняя гимнастика не только пробуждает организм, но и оказывает тренирующий эффект. После зарядки можно предложить малышу легкий бег, а затем водные процедуры.

Организация сна

Сон- одна из важнейших функций организма. Это не просто отдых, но и особое состояние, когда организм дает разрядку подсознанию в виде сновидений. Зачастую родители сталкиваются с нарушением сна у детей, что может быть следствием переизбытка перед сном или недостаточного насыщения, заболевания желудка, психогенных причин (страх расставания с матерью, стресс при первичном поступлении в дошкольное учреждение, тяжелые впечатления от телевизионных передач, частые шумные скандалы в семье со взаимными оскорблениями взрослых, недоброжелательное отношение к ребенку или коллективу детей со стороны персонала дошкольного учреждения). Сон может быть тревожным, укороченным в том случае, если помещение душное, непроветренное.

Для обеспечения спокойного сна следует выполнять несколько правил:

- Укладывать ребенка спать в одно и то же время, что формирует рефлекс засыпания.
- Комнату проветрить.
- За полтора часа до сна не давать никакой волнующей информации, не повышать голос.
- Ужинать детям следует не позднее, чем за час до сна
- Полезна прогулка перед сном, она улучшит кислородный баланс организма, необходимый для качества сна. Пройти в спокойном темпе 30 минут — хорошая привычка. Или можно спокойно поиграть.
- Целебны перед сном оздоровительные процедуры — теплый душ, общая теплая ванна или теплая ножная ванна 37-38°C, 8-10 мин.).
- Постель не должна быть слишком мягкой, перегревающей. Ось лежащей головы должна быть продолжением оси тела, чтобы голова не сгибалась в области шеи.

Выполнение этих правил обеспечивает быстрое засыпание и спокойный сон.

Организация питания

У каждого малыша есть свои привычки, и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу.

Здесь стоит пойти на компромисс:

- можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира;
- разрезать бутерброд или яблоко на несколько частей;
- предложить малышу только попробовать блюдо;
- замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

На что надо обращать внимание во время еды:

- Последовательность блюд должна быть постоянной.
- Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.
- Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.
- Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать ее.
- Не надо разговаривать во время еды.
- Рот и руки вытирать бумажной салфеткой.

Чего не следует допускать во время еды:

- громких разговоров и звучания музыки;
- понуканий, поторапливания ребенка;
- насильного кормления или докармливания;
- осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов;
- неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

После окончания еды ребенка нужно приучить полоскать рот.

Организация дыхательной гимнастики дома

Дыхательная функция необычайно важна для нормальной жизнедеятельности детского организма, особенно для малышей с бронхолегочной патологией. Следует учить ребенка дышать правильно, глубоко и равномерно, не задерживать дыхание при мышечной работе. Дыхательные упражнения помогают эффективно решать задачи по укреплению дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости простудным и другим заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках.

Перед началом проведения дыхательных упражнений необходимо:

- тщательно проветрить комнату и сделать в ней влажную уборку;
- температуру воздуха довести до 10-18°C
- проверить состояние носоглотки ребенка;
- начать упражнение нужно с энергичного выдоха, а затем следить, чтобы выдох был хотя бы в два раза длиннее вдоха;
- разогреться несколькими плавными движениями или выполнить правильное потягивание;
- следить за тем, чтобы ребенок не напрягал мышцы лица, ноздрей и всего тела;
- позвоночник должен быть ровным, голова, шея и позвоночник располагаются на одной прямой линии.

Примерный комплекс дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста

«Часики»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить: «тик-так». Повторить 10-12 раз.

«Паровозик»

Ходить по комнате, делая попеременные движения согнутыми в локтях руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Повторять в течение 20-30 сек.

«Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить: «с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.

«Вырасти большой»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, ноги — на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить: «у-х-х-х-х». Повторить 4-5 раз.

«Гуси летят»

Медленно ходить в течение 1-2 мин. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз — выдох, произносить: «г-у-у-у».

Организация закаливания детей дома

Ребенок вышел на улицу — ветер, холодный воздух и болезнетворные бактерии действуют одновременно. На организм обрушивается сразу целый вихрь испытаний. Если иммунитет у малыша слабый, то организм не выдерживает и возникает простуда. При закаливании все эти неблагоприятные факторы можно уменьшить. При этом происходит тренировка сосудов, которые учаются сокращаться и расслабляться в ответ на действие холода и тепла. Повышается выработка клеток иммунитета — антител, лейкоцитов и макрофагов. Все это помогает организму справляться с инфекцией. Закаливание можно начинать в любое время года. Главное, чтобы малыш был при этом здоров. Но все же приступать к закаливанию целесообразно летом.

Одной из наиболее доступных и эффективных форм повышения защитных сил организма является применение водных процедур. Самая щадящая из них — влажные **обтирания**, которые особенно подходят для ослабленных детей. Начинать можно с общего обтирания, обливания ног и прохладных ножных ванн. Начальная температура воды должна быть 37°C. Каждые два дня ее надо снижать на один градус. Но только на один! Стремитесь к тому, чтобы достичь 26°C. По окончании процедуры разотрите кожу ребенка до легкой красноты. Ножные ванны и обливания нельзя проводить дольше, чем 2 мин.

Душ — более энергичная водная процедура, так как к температурному фактору при этом присоединяется и механическое воздействие струи воды на тело. Эту процедуру разрешают *детям старше двух лет*. Душ оказывает сильное возбуждающее действие, поэтому он особенно показан вялым малышам, а также детям с пониженным аппетитом или страдающим ожирением.

К числу эффективных закаливающих процедур относится закаливание воздухом, действие которого связано с разницей температур между ним и поверхностью кожи ребенка. Необходимы регулярные прогулки!

Современным методом закаливания является и **массаж стоп**, для чего используются специальные дорожки, имитирующие пляж с песком и галькой. Хождение босиком по такой дорожке — прекрасный способ оздоровления: соответствующее воздействие на стопу ребенка влияет на состояние различных органов и систем, прежде всего верхних дыхательных путей, в частности области носа.

И наконец, хорошим оздоровительным эффектом обладают солнечные ванны, которые можно проводить в половине дня.

Правила закаливания:

- Начинайте закаливание, когда ребенок здоров.
- Все закаливающие процедуры проводите постепенно.
- Если ребенок заболел, то прервите процедуры закаливания, а после выздоровления спуститесь на несколько ступенек «вниз».
- Не заставляйте ребенка закаляться. Тренировка должна вызывать только положительные эмоции!
- Если во время процедуры у малыша вдруг посинели ногти, возникла одышка или какая-то другая непредсказуемая реакция, немедленно прекратите процедуру!

Физическое воспитание детей

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни — главные составляющие успеха физического воспитания в семье. Вырастить ребенка здоровым можно, если с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Из чего складывается здоровый образ жизни? Перечислим его составляющие:

- Закаливание, то есть комплексная система оздоровительных воздействий (солнце, воздух и вода), направленных на достижение невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам. Такая устойчивость — результат систематической тренировки и постоянного совершенствования механизмов адаптации.
- Режим дня. Правильно организовать режим дня — значит обеспечить ребенку достаточный по продолжительности сон, предусмотреть регулярный прием пищи, выделить время для отдыха на открытом воздухе, для творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.
- Правильное питание. В летний период следует готовить больше блюд из свежей зелени, овощей, фруктов, ягод. Но при этом помнить: рацион ребенка должен включать определенное количество белков, жиров и углеводов, также минеральных веществ.
- Физкультурные занятия, которые включают в том числе пешие прогулки и походы.

Туристские походы формируют чувство ответственности, побуждают к оказанию взаимопомощи в определенных случаях. Трудности похода вырабатывают выдержку, настойчивость, выносливость, сочетают в себе познавательную и двигательную активность, учат подмечать интересное в пейзаже. Продолжительность ходьбы должна увеличиваться постепенно. Так же постепенно включаются и препятствия, которые надо преодолевать на пути. После недлительного отдыха во время привала можно организовать подвижные игры.

Езда на велосипеде оказывает значительное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног, в частности стопы. У детей развиваются быстрота, ловкость, координация движений, чувство равновесия, глазомер, ориентировка в пространстве ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

Бег — одно из важных для здоровья ребенка движений, которое позволяет правильно регулировать нагрузку, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, различные группы мышц, суставы и связки. Беговые нагрузки дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей детей.

- Наконец, благоприятная психологическая обстановка в семье.

Модель двигательного режима детей в период летне-оздоровительной кампании

(составлена на основе работ М.А. Руновой, В.А. Шишкиной, Т.И. Осокиной, М.И. Фонаревой)

Отрезок времени в режиме дня	Формы работы	Возрастные группы				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
До утренней гимнастики	Самостоятельная двигательная активность	40 мин	55 мин	55 мин	55 мин	55 мин
Утренняя гимнастика	По общеразвивающим комплексам	5 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10-12 мин
После завтрака	1. Самостоятельная двигательная активность	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
	2. Гимнастики различных видов	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Утренняя прогулка	1. Подвижные игры и физические упражнения, работа по развитию основных видов движения	15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30 мин

	2. Самостоятельная двигательная активность с использованием спортивных пособий и атрибутов	50 мин	50 мин	60 мин	70 мин	70 мин
	3. Базовая и игровая деятельность	1ч 33 мин	1ч 33 мин	1ч 25 мин	1ч 35 мин	1ч 33 мин
	4. Прогулка-поход, экскурсия	Один раз в неделю				
		40 мин	50 мин	60 мин	90 мин	120 мин
После сна	Корректирующая гимнастика (сочетание босохождения по «Дорожке здоровья» и дыхательной гимнастики)	10 мин	10 мин	15 мин	15 мин	15 мин
После полдника	1. Самостоятельная двигательная активность	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
	2. Гимнастика (пальчиковая, дыхательная, для глаз и др.)	5 мин	5 мин	7 мин	7 мин	7 мин
	3. Развлечение (кукольный театр, фокусы, забавы)	2 раза в месяц				
		20 мин	25 мин	30 мин	40 мин	45 мин
Вечерняя прогулка	1. Подвижные игры	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
	2. Самостоятельная двигательная активность	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	10 мин
	3. Базовая и игровая деятельность	2ч 5 мин	1ч 50 мин	1ч 45 мин	1ч 23 мин	1ч 15 мин
После прогулки	Игры малой подвижности	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин