

«Летний - оздоровительный период с детьми дошкольного возраста»

Наступило лето! Уважаемые родители, воспользуйтесь целебными, оздоровительными силами природы! Воздушные и солнечные ванны, обтирания, купания, хождение босиком, проведение упражнений на свежем воздухе – в лесу, на лугу, у воды – имеет неоценимое оздоровительное значение, оказывает сильное закаливающее воздействие на организм ребенка.

Для упражнения детей в ходьбе и беге, а также упражнения в равновесии предлагаем:

- ходить и бегать между кустами и деревьями, меняя направление;
- входить на горку и сбегать с неё;
- ходить и бегать по рыхлому песку, по мелкой воде;
- пройти по мягкому грунту след в след за взрослым;
- пройти по корням дерева, выступающим над поверхностью земли, близко приставляя пятку одной ноги к носку другой;
- пройти по бревну или доске;
- идти широким шагом, измеряя расстояние между двумя деревьями;
- бегать по лужайке, перепрыгивая через высокую траву.
-

Для упражнения детей в метании и прыжках предлагаем:

- подпрыгивать на двух ногах выше травы;
- прыгать через лужи ямки;
- подпрыгивать в воде на мелком месте;
- подпрыгивать продвигаясь в перед;
- подбрасывать и метать в цель шишки;
- бросать в воду камешки на дальность.
-

Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

- Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы;
- Следует помнить, что, выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления;
- Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол;
- Старайтесь соблюдать режим дня. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов;
- Следите за питанием ребенка;
- Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка;
- Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку.

Солнце хорошо, но в меру.

Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна. Нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой. Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие.

Осторожно: тепловой и солнечный удар!

В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой. При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. В таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Помните:

«Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!»

«Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!»

«Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!»

«Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!»

Впереди у вас три месяца летнего отдыха. Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!

Воспитатель: Посохина Марина Владимировна

Используемая литература:

1. Кузнецова М. Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ [Текст]: практическое пособие / М. Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2007.

Список Интернет-ресурсов:

1. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/11867.html>
2. <http://www.maam.ru/detskijsad/metodika-provedenija-progulok-v-dou-65242....>
3. <http://ped-kopilka.ru/blogs/natalja-aleksevna-petrova/organizacija-i-met...>