***Консультация для родителей на тему: «Оздоровление воспитанников старшей группы «Степашка» в летний период»***

***Подготовила: воспитатель Елена Николаевна Захарченкова***

В летний период в детском саду «Василёк» проводится оздоровительная работа с воспитанниками. В этот наиболее благоприятный период можно максимально укрепить здоровье детей. Дошкольники закаливаются, поправляют свое здоровье.

Летом продолжается работа по программе. С одним условием, многие виды деятельности переносятся на воздух. Распорядок дня планируется в зависимости от вида деятельности.

Организацию воздушного режима облегчают функционально расположенные на участке, с учетом погодных условий: столы и скамейки, физкультурная площадка, песочница.

Одежда детей должна подбираться с учетом погодных условий. В жаркую погоду мы стараемся ограничиваться однослойной одеждой. С целью закаливания и привыкания к колебаниям воздушных масс, и в более прохладные дни можно оставлять детей в легкой одежде. При этом в нашем саду действует принцип индивидуального подхода к состоянию здоровья воспитанников.

Подвижные игры в теплое время года - прекрасное средство закаливания. Облегченная одежда, увеличение пространства для движений, соответствующий подбор игрушек – все это позволяет детям максимально удовлетворить потребность в движении, а воспитателю увеличить временной интервал пребывания воспитанников на прогулке.

На участок, для прогулки, наша группа «Степашка» выносит: мячи, скакалки, обручи, кегли, кольцебросы, и другой инвентарь – все это детям нравится использовать в играх.

Учитывая неблагоприятное состояние погоды, подбираются игры, которые могут быть проведены на ограниченном пространстве, такие как: игры с бегом по кругу ("Карусель", "Кошки - мышки" и др.); с ходьбой по доске между начерченными линиями ("Поезд", "Метро"); игры с прыжками в длину с места ("Через ручеек", "Не замочи ног") и другие.

Теплые летние дни дают возможность более свободного выбора игр. Проводим игры с бегом на скорость ("Кто быстрее к флажку", "Чье звено скорее соберется"). Широко используем игры с мячом.

В летний период после прогулок проводятся гигиенические процедуры: умывание лица; мытье рук и ног, шейного отдела. В летнее время – это особенно важно так, как открытые части тела легко загрязняются.

В целях закаливания используется душ. Он действует эффективнее, чем, например, обливание или обтирание так, как помимо температурного фактора присутствует эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие. Эти процедуры поднимают тонус мышечной системы, увеличивают работоспособность, придают бодрость, способствуют подъему энергии.

Еще одним видом закаливающих мероприятий является утренняя гимнастика. С наступлением теплой погоды гимнастика проводится на открытом воздухе. Подбор упражнений зависят от состояния погоды и от степени закаленности детей.

Прогулка в старшей группе «Степашка». В работе группа «Степашка» придерживается классического варианта прогулки, который включает в себя наблюдение, 2-3 подвижные игры, индивидуальную работу. Самостоятельной деятельности детей отводится значительная часть времени. Воспитанники много двигаются, заняты разнообразной деятельностью, учатся выстраивать взаимодействия в играх, при этом воспитатели легко выявляют индивидуальные особенности дошкольников.

В нашей консультации были обозначены основные режимные моменты, проводимые в соответствии с программой детского сада «Василёк» и с ежегодным планом работы старшей группы «Степашка».

Но, не стоит забывать и о летнем отдыхе детей, поверьте, им он нужен не меньше, чем нам, взрослым. Также не стоит забывать про воспитанников, которые не посещают детское дошкольное учреждение в летний период.

«От чего собственно должен отдыхать ребенок? На работу он не ходит, над решением повседневных проблем голову не ломает. Сходил в сад, поел, поспал, поиграл – и все дела!».

Оказывается, ребенку, который весь год ходит в детский сад, необходима смена обстановки. Он весь год находился в группе с еще приблизительно двадцатью детьми, стойко выносил болезни. Поэтому даже маленькому человеку нужен позитивный заряд на следующий год. Его летний отдых должен быть полным новых впечатлений и путешествий, да и чтобы он смог осенью поделиться со своими друзьями по группе хорошо проведенным временем.

Конечно в непростое время, в условиях самоизоляции очень тяжело подобрать интересное занятие для ребенка. Но то, что Вы не летите этим летом за границу, не повод лишать ребенка впечатлений! Пусть он проведет пару месяцев у бабушки в деревне, но зато, каких месяцев! Будет очень хорошо, если Вы придумаете для малыша несколько интересных мероприятий, чтобы он не слонялся из угла в угол.

Если у Вас есть загородный дом, то можно организовать: бассейн во дворе, дом на дереве, прядки, и поиски сокровищ, зарытых в саду (с картой и пистолетами), катание на велосипедах, ловлю бабочек – вот далеко не полный перечень развлечений. Даже с балкона или просто на улице можно организовать вечерние просмотры звезд в телескоп или даже без него.

Ребенок очень обрадуется, если получит в качестве подарка старый цифровой фотоаппарат, и пусть фотографирует все, что видит. А в конце лета Вы вместе сделаете фото – альбом «Мое лето». Если не далеко есть интересные места, обязательно сходите туда всей семьей!

Как правило, для родителей, чьи дети не ходят в детский сад летом, на первый план выходит проблема оздоровления детей. Родителям хочется, чтобы любимый ребенок получил всю пользу от летнего отдыха: и витаминами на зиму запасся, и солнечные ванны получил.

Летний отдых и оздоровление детей – очень ответственные мероприятия, ведь от них зависит, как пройдет следующий год у вашего ребенка.