**Статья «Оздоровление детей в летний период!»**

Лето – самая долгожданная и любимая пора детей и взрослых, ведь в теплую погоду можно практически целый день проводить на улице.

Лето - благоприятное время для сохранения и укрепления здоровья детей, создания условий для их полноценного всестороннего, психического и физического развития.

Основные задачи работы МБДОУ № 18 г. Оенбурга в летний период:

-создание условий, обеспечивающих охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма;

-реализация системы мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей, развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности дошкольников;

-осуществление педагогического и санитарного просвещения родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

Для достижения оздоровительного эффекта режимом дня предусматривается максимально возможное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Учитывая то, что лето самый благоприятный период для укрепления физического и психического здоровья и развития детей необходимо стремиться в полной мере использовать благоприятные условия летнего времени. Планируя летнюю оздоровительную работу необходимо увеличить и разнообразить двигательную активность детей наряду с закаливающими мероприятиями.

Растущий и развивающийся организм ребенка очень чувствителен к воздействию различных факторов окружающей среды. Поэтому, в нашем детском саду педагоги стараются всемерно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы ребёнок окреп, поправился и закалился, научился понимать и полюбил удивительный, прекрасный мир растений и животных.

Итак, целью нашей работы являются:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учетом их индивидуальных особенностей.

Для сохранения и укрепления нам помогают «НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ - СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ, И ВОДА».

Воздушные ванны применяются с целью приучать детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. При этом, кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха. Воздушные ванны- начинают при температуре воздуха 22 °С продолжительностью 3-5 минут с последующим снижением температуры до 18 °С и увеличением продолжительности до 10-15 мин. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки (заменяют рубашку с рукавами майкой, затем снимают майку, оставляя малыша в одних трусиках) .

Сoлнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющие действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витаминами D (противорахитическим, что улучшает усвоение солей, кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду.бливание- бывает местное и общее. Местное обливание: oбливание ног .Начальная температура воды - 30 град., затем доводят до + 18 град.,

Хождение босиком - один из древнейших приемов закаливания,широко практикуемые и сегодня во многих странах. К тому же происходит тренировка мышц стопы. Предохраняя от плоскостопия.

Поэтому рекомендуется ходить босиком по песку, камушкам, различным дорожкам и т. п. В нашем саду также после дневного сна практикуются соленые дорожки.

Во время закаливающих процедур организм получает сигнал о том, что он попал стрессовую ситуацию и необходимо под нее подстроиться. Таким образом, иммунная система привыкает к различным изменениям среды. Настраивается и терморегуляция организма, ведь у детей она еще далеко не совершенна.

Летo – самое плодотворное время для укрепления здоровья детей, формирования у них привычки к здоровому образу жизни, а также навыков безопасного поведения в природе.

Воспитатель первой квалификационной категории

МБДОУ №18 Масакова Светлана Александровна