**Статья «Укрепление здоровья в летний период»**

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.

Общие закаливающие мероприятия предусматривают правильный распорядок дня, рациональное питание, ежедневные прогулки, сон с доступом свежего воздуха, воздушный и температурный режим в помещении.

К специальным закаливающим мероприятиям в нашем детском саду относятся световоздушные и солнечные ванны, игры с водой. При закаливании обеспечивается необходимое сочетание температуры воздуха и одежды детей, максимальное пребывание детей на воздухе.

Утренняя гимнастика и прием детей летом проходят на участке, так как именно в теплое время года значительно улучшаются условия для развития движений детей.

В летний период в течение дня предусматривается сбалансированное чередование всех видов детской деятельности, среди которой преобладающей выступает игра. Оснащение участков выносным нетрадиционным спортивным оборудованием и спортивным инвентарем увеличивает интерес детей к самостоятельной двигательной деятельности.

В качестве основных средств воспитания и развития движений у дошкольников летом используются: подвижная игра, игровые упражнения, спортивные игры, игры – эстафеты, спортивные праздники и развлечения.

При планировании работы с воспитанниками в летний период в нашем саду применяют Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования. Так, в соответствии с данным документом необходимо создать условия для организации самостоятельной деятельности воспитанников и совместной деятельности взрослых и детей в группе, а также на участке детского сада.

В детском саду полноценную двигательную активность обеспечивает проведение в течение дня таких форм организации двигательной деятельности как спортивные минутки, танцевальные минутки, динамические паузы, подвижные игры, физкультурные паузы, физкультминутки.

Физкультминутки проводятся с целью снижения утомления, снятия статического напряжения, они положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

Физминутка - это один из обязательных, продуманных элементов в образовательной деятельности. Она необходима и важна. Физминутка – это весело, интересно и полезно.

Немаловажное значение в оздоровительной работе с детьми имеют дыхательные упражнения.

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, способствует умению управлять собой. Важно научить ребенка дышать только через нос. Глубокий медленный выдох поможет ему расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Чтобы ребенок дышал правильно, целесообразно научить его представлять вдыхаемый воздух в виде глубокого ручейка, который заполняет организм сверху донизу. Выдох должен быть длиннее, чем вдох, и по возможности полным. Дыхательные упражнения проводиться ежедневно в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе: утром и вечером, ими можно начинать утреннюю зарядку и вечерние занятия. Любое дыхательное упражнение следует начинать с энергичного выдоха. Выдох должен быть в два раза продолжительнее вдоха.

В заключении хочется добавить, не оставаться равнодушными к здоровью воспитанников, вовремя обратить внимание на тревожные симптомы нарушения физического, психического и социального благополучия ребенка.

Воспитатель МБДОУ№18 г.Оренбург

Макаревская Людмила Александровна