

Організація літнього оздоровлення дітей дошкільного віку



Літню роботу з дітьми в закладі дошкільної освіти та родині прийнято називати оздоровчою. Цим визначається її основна мета і завдання. Важливо всесторонньо використати сприятливі для зміцнення здоров'я дітей умови літнього часу і домогтися, щоб кожна дитина зміцніла і загартувалася. Успіх літньої роботи визначається перш за все тим, наскільки своєчасно підготувався до неї колектив закладу дошкільної освіти та батьки.

Літнє оздоровлення передбачає внесення змін у режим дня дітей, а саме: максимальне перебування дітей на повітрі, відповідну віковій тривалість сну та інших видів відпочинку, достатню рухову активність. Усе це забезпечується під час організації різноманітної діяльності дітей: дозвілля та розваг, прогулянок та екскурсій у природу. Основним пунктом в режимі дня є виконання комплексу фізкультурно-оздоровчих заходів: щоденна ранкова гімнастика та гімнастика після сну; фізкультурні заняття, екскурсії, туристичні походи, розваги, фізкультурні свята.

Літо - пора сонячних ванн. Адже перебування дитини на свіжому повітрі 2,5 - 3 години забезпечує організм добовою нормою вітаміну В. Найкращий час для сонячних ванн з 9 до 11 години або з 16 до 18 години.

Але варто дотримуватися принципів дозованого перебування на сонці. Водні процедури - один із оздоровчих заходів. У комплексі із повітрям і сонцем вони найефективніші. Проте у садочку чи вдома до застосування всіх видів і засобів загартування варто підходити диференційовано та індивідуально, зважаючи на стан здоров'я кожної дитини, її психічні та фізичні особливості, принципи загартування.



Діти чутливі до різних змін. Щоб зробити непомітним для них перехід до нових умов, необхідна чітка організація всіх режимних моментів, особлива увага до кожної дитини, турбота про її хороше самопочуття, бадьорий настрій. При виконанні режиму необхідно дотримуватись постійності основних його моментів - годин харчування, сну, ігор, занять. Це веде до вироблення динамічного стереотипу.

<https://vseosvita.ua/library/konsultacia-dla-batkiv-vihovanna-zdorovogo-sposobu-zitta-v-rodini-357244.html>