

Оздоровление дошкольников в весенне-летний период.

Оздоровление дошкольников в весенне-летний период — это комплекс мер, направленных на укрепление здоровья, повышение иммунитета и гармоничное развитие ребёнка. Ключевую роль в этом процессе играют родители, так как именно в семье формируются привычки, связанные со здоровым образом жизни.

Основные направления оздоровления

1. **Закаливание.** Это система процедур, которая повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям. В весенне-летний период закаливание особенно эффективно благодаря тёплой погоде.

Виды закаливающих процедур:

- **Воздушные ванны.** Проводят на защищённых от ветра площадках (в тени деревьев, на террасе). Начинают с 20–30 минут при температуре +15...+20 °С, постепенно увеличивая время до 2 часов. Во время воздушных ванн дети должны быть в движении.
- **Хождение босиком.** Начинают с 1–2 минут, постепенно доводя до 8–10 минут. Летом разрешают ходить босиком по траве, песку, крупному гравию. Это не только закаливает, но и тренирует мышцы стоп, что профилактика плоскостопия.
- **Солнечные ванны.** Проводят после световоздушных ванн. Ребёнок лежит на подстилке, голова — в тени, тело — на солнце. Начинают с 4 минут, добавляя по 1 минуте к каждой процедуре. После солнечной ванны рекомендуется обливание водой (+26...+28 °С) и отдых в тени.
- **Водные процедуры.** Обтирания, обливания, ножные ванны. Температура воды постепенно снижается от тёплой (30 °С) до прохладной (18–20 °С). Купание в открытых водоёмах возможно только при температуре воды не ниже +22–23 °С и воздуха — не ниже +25 °С, при безветренной погоде.

Важно! Закаливание начинают только при полном здоровье ребёнка. Если ребёнок заболел, процедуры прерывают до полного выздоровления. Перед началом закаливания проконсультируйтесь с врачом, особенно если у ребёнка есть хронические заболевания.

2. **Двигательная активность.** Лето — благоприятное время для подвижных игр, спортивных упражнений, прогулок на природе.

Рекомендации:

- Включайте в режим дня утреннюю гимнастику на свежем воздухе, подвижные игры, спортивные упражнения (бег, прыжки, лазание, метание).
 - Планируйте чередование физических нагрузок и спокойной деятельности во время прогулок.
 - Используйте природные условия: ходьба по рыхлому песку, мелкой воде, мягкому грунту.
 - Для старших дошкольников организуйте целевые прогулки за пределы участка (в парк, к водоёму) с познавательными и исследовательскими задачами.
3. **Правильное питание.** В летний период расход энергии увеличивается, поэтому суточная калорийность может быть повышена на 10% за счёт сложных углеводов.

Правила питания:

- Рацион должен включать все основные группы продуктов: мясо, рыбу, молочные продукты, крупы, овощи, фрукты.