**Організація літнього оздоровлення дітей**

Літню роботу з дітьми в дошкільному закладі прийнято називати оздоровчою. Цим визначається її основна мета і завдання. Важливо всесторонньо використати сприятливі для зміцнення здоров’я дітей умови літнього часу і добитися, щоб кожна дитина зміцніла і загартувалася. Успіх

літньої роботи визначається перш за все тим, наскільки своєчасно підготувався до неї колектив дошкільного закладу. Дуже важливо при підготовці до літа з’ясувати хто із вихованців проведе все літо чи частину його разом зі своїми батьками і не буде тимчасово відвідувати дитячий садок.

Літнє оздоровлення передбачає внесення змін у режим дня дітей, а саме: максимальне перебування дітей на повітрі, відповідну вікові 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 гімнастка 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 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 тощо.

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.

Літом продовжується систематична планомірна робота з усіх розділів програми, на свіжому повітрі організовуються всі види дитячої діяльності. Кожному з них відведено місце і час в режимі дня. Особливого значення надається грі, як формі організації всього життя дітей. Протягом літнього дня діти потребують того, щоб їх об'єднували для колективних занять , інакше вони втомлюються і збуджуються. Тому заняття з дітьми проводяться щоденно (по 1 в кожній віковій групі). Тривалість їх і час проведення передбачені режимом дня. Крім занять з колективом дітей, проводяться заняття з невеликими групами дітей ( індивідуальні). Повторення і закріплення знань, отриманих дітьми протягом навчального року, проводиться в повсякденному житті, в різноманітних іграх.

Окремі види роботи з дітьми такі як , наприклад, праця і спостереження в природі, ознайомлення з оточуючим в літніх умовах стають значно різноманітнішими. Необхідно використовувати сприятливі погодні умови літа для цікавих екскурсій і прогулянок, щоб показати дітям те, що вони не можуть побачити в інші сезони - сільськогосподарську працю дорослих і ін. Свіже повітря, зелень парків, лісів і полів - все це допоможе виховати у дітей любов і бережне відношення до природи, інтерес до природних явищ. Літо надає великі можливості для формування реалістичних уявлень у дітей про природу, для виховання у них допитливості, уміння спостерігати, логічно мислити.

Літом в дітей підвищується потреба в питті. Для пиття повинна бути завжди приготована свіжа кип'ячена вода. На прогулянку помічники вихователя виносять чайник і чашки з водою за потребою. Не можна користуватися однією чашкою, лиш злегка сполоснувши її водою. Після кожної дитини чашку потрібно мити відповідно до встановлених гігієнічних норм.

Для прийому їжу діти повинні сідати за стіл в спокійному стані, тоді їжа краще буде засвоюватися організмом. Перед обідом потрібно дати дітям можливість відпочити в затінку і не допускати шумних ігор і занять, особливо на сонці.

Велике значення для зміцнення здоров'я, нервової системи дітей має сон. Після сну діти почувають себе бадьорими, активними. В спекотні дні дітей слід вкривати простирадлом, в прохолодні дні - поверх простирадла накинути байкове одіяло.

Значний час протягом дня відводиться на гігієнічний догляд за дітьми і роботу, пов'язану з вихованням у них гігієнічних навичок. Ретельний догляд за дітьми - основна умова охорони їх від захворювань. Перш за все потрібно слідкувати за чистотою рук. Дітей потрібно привчити мити руки після забруднення і після користування туалетом. Миття ніг в дошкільному закладі проводиться влітку перед обідом. Маленьким дітям миють ноги дорослі, а діти середньої і старшої групи привчаються робити це самостійно.

Влітку особливо потрібно слідкувати за тим, щоб діти дотримувались чистоти і порядку в приміщенні і на майданчику, при користуванні посібниками та іграшками. Після ігор і занять діти поливають майданчик з лійок і підмітають його.

Фізичне виховання - одне з основних завдань дитячого садка. Літній період справедливо розглядається як найбільш важливий для зміцнення здоров'я і фізичного розвитку дітей. В літні дні діти особливо рухливі і життєрадісні. Весь день вони проводять на повітрі. Краса природи, тепло, чисте, свіже повітря, наповнене ароматом рослин, збагачена вітамінами їжа - все це здійснює корисний вплив на дитячий організм. Рухи на просторі в зручному одязі підвищують рухову активність, що дуже важливо для фізичного розвитку дітей.

Літній період, особливо сприятливий для початку загартування дитячого організму, як у повсякденному житті, так і спеціально організованого (повітряні, сонячні ванни, водні процедури, дозований біг, ходіння босоніж тощо), впровадження нових лікувально-профілактичних заходів. У всіх групах влітку проводяться повітряні ванни, сонячні ванни і загартування водою. Повітряні ванни особливо ефективні якщо вони проводяться в русі. Щоб діти не втомилися вправи великої рухливості повинні чергуватись із спокійними.

Сонячні ванни проводяться тільки під наглядом лікаря. Голова дитини повинна бути закрита хустинкою або панамою.

Але слід не забувати, що влітку збільшується ризик: перегрівання, сонячних опіків, зниження апетиту в спекотні дні, небезпека шлунково-кишкових захворювань, травм.

Завдання дитячого садка - в повній мірі використовувати, сприятливі для зміцнення здоров'я і фізичного розвитку дітей, умови і застерегти вихованців від можливих небезпек. Ці завдання успішно вирішуються спільними зусиллями педагогічного, медичного і обслуговуючого персоналу