**Оздоровительные закаливающие мероприятия на летний оздоровительный период**

1.   Организованные прогулки не менее двух раз в день.

2.   Закаливание воздухом:

* местные воздушные ванны с обнаженными руками и ногами.
* во время переодевания после дневного сна.
* во время утреней зарядки и при выполнении физ. упражнений.

3. Ходьба и бег босиком.

4. Умывание холодной водой из-под крана перед и после каждого загрязнения.

5. Полоскание рта и горла после каждого приема пищи.

6. Сухое растирание тела.

7. Индивидуальное закаливание в семье.

8. Ходьба по ребристой дорожке.

**Игры дошкольников в летний период**

Игра – основная деятельность ребенка дошкольного возраста, она делает жизнь детей полноценной и радостной. Игра – это форма социальной жизни ребенка. В игре через призму детских представлений отражается окружающая ребенка жизнь.

Летом игра занимает большое место в жизни ребенка. Близость к природе, простор лесов и полей, солнце, тепло, пребывание на воздухе – все это создает положительный эмоциональный настрой и усиливает тягу к игре. Новые яркие впечатления обогащают содержание детских игр. Обилие разнообразного природного материала: песка, воды, шишек, веток, камешков и т.д. – способствуют развития творческого замысла в игре, осуществлению заданного детьми сюжета. Особенно важно летом использовать игру для создания у ребенка хорошего настроения, чувства удовлетворенности, бодрости. Это могут быть подвижные игры, спортивного характера, сюжетно-ролевые, игры с водой и песком, игры со строительным материалом. Важно вызывать интерес ко всем видам игр, так как разнообразие игр и их разумное сочетание способствует разностороннему развитию. Чтобы ребенок мог отразить в своей игре новые полученные летом впечатления, необходимо наблюдать с ним за окружающими его людьми. Это помогает выполнить взятую на себя роль в игре. С детьми старшего возраста значительное место занимают словесные игры («Закончи предложение», «Скажи наоборот», «Черное и белое» и др.). Очень любят дошкольники игры-забавы. Детей нужно учить чувствовать смешное. Такие игры, как «Летает – не летает», «Запрещенное движение», «Веселый жмурка», помогают воспитывать чувство юмора.  Необходимо учить детей слушать и слышать: обращать внимание на разнообразные звуки леса, предлагать определить, что это за звуки: верхушки деревьев шумят, ручеек журчит и т.д.

Лето – пора веселых, умных, полезных игр. Без игры нет счастливого детства. Об этом не должен забывать взрослый.

**Игры с водой и песком у дошкольников**

Дети дошкольного возраста особенно охотно играют с песком и водой. Они любят копать песок, просеивать его через ситечко, лепить из него, используя формочки; любят переливать воду, пускать плавающие игрушки. Эти игры доставляют детям большое удовольствие, помогают познать качества и свойства материалов (сухой песок рассыпается, из влажного можно лепить, в воде одни игрушки плавают, другие тонут и т.д.). Песок желательно разместить в большой песочнице, чтобы одновременно играло много детей, не мешая друг другу. Для игры с песком необходимы лопатки, совки, ситечки, формочки. Когда ребенок научатся лепить из песка, ему можно дать дополнительно деревянные палочки, флажки, дощечки, веточки, – все это он использует для украшения своей лепки из песка. От простого манипулирования с песком, лепки пирожков взрослый постепенно переводит ребенка к лепке тематической, к созданию несложного сюжета в играх.

Большое удовольствие также доставляет ребенку игра с водой. Резиновые бассейны, ванны должны быть поставлены на подставки, соответствующие росту ребенка. Для игры с водой ребенку необходимы резиновые гуси, утки, лодочки, пароходики; тонущие предметы – камушки; емкости для наполнения водой выливания ее – пластмассовые стаканчики; игрушки для купания – резиновые куклы. Необходимо учить ребенка играть с водой аккуратно, поддерживать радостное настроение помогает в усвоении таких понятий, как «плавает», «тонет», «наливается», «выливается». От наблюдений за предметами в воде малыш постепенно переходит к играм с простым сюжетом: купание кукол, катание пассажиров на игрушечном пароходе или лодочке и т.д.

**Закаливание ребенка в летний период**

Закаливание – необходимое условие воспитания здорового ребенка. Под воздействием закаливания вырабатывается способность организма без вреда для здоровья приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды. Однако закаливание окажется полезным для ребенка при условии строгого соблюдения основных его принципов: постепенности, систематичности, учета индивидуальных особенностей ребенка.

Лето наиболее благоприятный период для закаливающих процедур вашего ребенка. Уделяйте внимание закаливанию детей в процессе повседневной жизни. Приучайте детей к свежему прохладному воздуху. При любой погоде (кроме особенно холодных дней), если есть возможность, организуйте питание, игры и сон детей на свежем воздухе Прекрасным средством закаливания летом является хождение босиком, при условии, если нет опасности поранить ноги. Старайтесь легко одевать ваших детей, регулируя одежду, учитывать степень закаленности и состояния здоровья. Из специальных мер закаливания летом используются воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры (обтирания и обливание ног).

Разумное применение  всех средств воздействия на организм детей, правильное их сочетание с учетом состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных особенностей дают хорошие результаты: у детей снижаются показатели заболеваемости и они становятся более развитыми физически.

**Физическое воспитание дошкольников в летний период**

Летнее время самое благоприятное время для укрепления здоровья и физического развития детей. В эти дни дети особенно подвижны и жизнерадостны. Весь день они проводят на воздухе. Красота природы, тепло, чистый, свежий воздух, наполненный ароматом растений, обогащенная витаминами разнообразная пища – все это оказывает благотворное влияние на детский организм. Движения на просторе, не стесняемые одеждой, повышают двигательную активность, что очень важно для физического развития детей.

Солнце, воздух и вода особенно помогают нам летом. Однако естественные природные факторы могут оказать на детский организм и неблагополучное воздействие. Если пользоваться ими неразумно. Нельзя забывать, что лето таит и опасности: перегрев, солнечный ожог, снижение аппетита в жаркие дни, опасность желудочно-кишечных заболеваний, травм, ушибов, перевозбуждения при нерегулируемых взрослыми движениях.

Гимнастика, подвижные игры, спортивные развлечения на свежем воздухе – это важнейшие средства физического воспитания летом. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают большое влияние на развитие организма, способствуют росту костей, укреплению мышц. Они улучшают работу жизненно важных органов дыхания, кровообращения, регулируют газообмен, вызывают у детей чувство бодрости. Летом создаются наиболее благоприятные условия для улучшения качества основных движений: ходьбы, бега, прыжков, лазания, ползания, метания. Для развития движений детей хорошо использовать прогулки. Дети приобретают умение применять уже знакомые им движения в несколько измененных условиях, у них развивается ловкость, ориентировка в пространстве, выносливость в ходьбе.

У маленьких детей обычно отсутствует природный страх перед водой и поэтому они смело лезут в нее, совершенно не осознавая грозящие им опасности. Дошкольники часто не способны адекватно оценить уровень угрозы, а значит, основная задача по обеспечению их безопасности на воде ложится на родителей. Хотя, конечно, малышей необходимо ознакомить с правилами поведения в летний период. При проведении занятий в дошкольном учебном заведении или в домашних условиях всегда необходимо ориентироваться на уровень дошкольника. Дети в этом возрасте очень не любят шаблонного подхода и даже одногодки могут сильно разниться по развитию и остроте ума. Поэтому всегда учитывайте подобный факт, максимально используйте наглядный и игровой материал, а также старайтесь активно вовлекать в занятие самих дошкольников.

**Безопасность на воде для дошкольников** – это не только лишь уроки самым маленьким купальщикам, но и их родителям. Ведь от последних практически полностью зависит уровень безопасности малыша. Поэтому если занятия проводятся с дошкольниками в детском саду, то к ним, желательно, присовокупить и общение с родителями для напоминания им базовых правил безопасности на воде летом. Это позволит существенно сократить количество трагических несчастных случаев, которые очень часто происходят по невнимательности и халатности взрослых.

**Правила безопасности на воде для дошкольников – веселые уроки**

В воде плескаться будем мы,

У берега, где мама нас поставила,

Совсем мы не боимся глубины,

Мы просто водные все знаем правила!

**Итак, дошкольникам необходимо четко усвоить следующие правила безопасности на воде:**

* Нельзя заходить или заплывать глубоко в воду.
* Нельзя плавать в воде без присмотра взрослых.
* Нельзя нырять в воду, там где мелко, там где твердое или острое дно.
* Не ныряй в маленький надувной бассейн.
* Нельзя нырять в воду с лодок.
* Нырять в воду можно только там, где хорошее дно, достаточная глубина, и где тебе разрешают взрослые, которые должны быть рядом.
* Не надо долго находиться в воде, можно сильно замерзнуть.
* Когда играешь с детьми, запрещено их толкать в воду или удерживать под водой, они могут захлебнуться.
* Нельзя купаться во время плохой погоды.
* Правила для тех, кто не умеет плавать или плохо плавает - когда купаешься, используй надувной круг, жилет, нарукавники.
* Не заплывай далеко от берега даже на надувном круге или в жилете – это опасно. Они могут лопнуть ты и начнешь тонуть.
* Если ты видишь, что кто-то тонет или кому-то плохо, сообщи об этом взрослым.
* Если ты наглотался воды, замерз, у тебя судорога или просто плохо – выйди из воды!
* Будь осторожен на берегу реки, озера или моря, там могут быть ямы даже недалеко от берега.

Мы правила купания все соблюдаем на воде,

Поэтому мы знаем, что никогда не быть беде.

Мы малыши послушные, родителей мы любим,

И оттого знаем правила, и никогда их не забудем!

**Правила безопасности на воде для дошкольников – материал для родителей**

Теперь настало время поговорить с родителями о безопасности на воде дошкольников. Поскольку малыши малышами, а взрослый должен неусыпно контролировать процесс купания детей, тем более дошкольного возраста, когда ребенок еще достаточно слаб и неорганизован и когда он может утонуть в считанные минуты.

**Важные правила безопасности на воде - купание в крупных бассейнах**

* Если ваш дошкольник уже хорошо плавает и ныряет, то не позволяйте ему нырять в местах, где глубина меньше, чем 2,5 метра.
* Не разрешайте дошкольникам плавать в одиночку, всегда находитесь на расстоянии до метра от них и подстраховывайте малышей рукой, даже если ребенок плывет с надувным кругом или жилетом.
* Следите, чтобы маршруты плавания маленьких детей не пересекались со старшими, это может привести к травме.

**Правила безопасности на воде купания - купание в открытых водоемах**

* Для плавания используйте лишь круги и жилеты, предназначенные для применения в открытых водоемах, у них должны быть толще стенки и, желательно, несколько автономных камер. Чтобы ребенок не утонул при проколе одной из них.
* Всегда будьте возле ребенка, который в воде. Не отводите от него взгляда. Дошкольник может за секунду уйти под воду и захлебнуться.
* Старайтесь не брать дошкольников кататься на лодках, водных велосипедах и других плавательных средствах, это может быть опасно. Но даже если и берете малыша, всегда надевайте на него еще на берегу спасательный жилет.
* Плавайте в специально отведенных местах с чистым проверенным дном, и где есть спасатель и медицинский пункт.
* Но если вы плаваете с детьми на природе, то выбирайте чистое мелкое место с течением меньше 0,5 метра/секунду. Предварительно проверьте самостоятельно дно, оно должно быть не топким и без острых предметов. Всегда будьте возле малышей.
* Не разрешайте дошкольникам заплывать далеко от берега и нырять на мелких местах или там, где незнакомое дно.

**Правила безопасности на воде купания - купание в надувных бассейнах**

* Никогда не позволяйте детям нырять в надувные бассейны.
* Не оставляйте дошкольников без присмотра даже в маленьком тазике. Малыш может упасть лицом в воду и утонуть, у него еще слишком слабые руки для веса тела и поэтому ему тяжело подниматься.
* Максимально оградите несанкционированных доступ к бассейну малышей, чтобы они самовольно не пошли плавать. Для этого снимайте лестницу, ставьте заградительный барьер, не оставляйте стулья по которым можно забраться внутрь, надевайте на верх плотный защитный чехол (который не провалится под весом ребенка или двух) или сливайте воду из бассейна.
* Надежной изгородью от малышей можно считать заслон высотой от полутора метров, в котором либо отсутствуют горизонтальные перекладины, либо они слишком малы, чтобы по ним удобно было взобраться.
* Если у вас большой надувной бассейн с мощной системой слива и наполнения, то убедитесь что выпускная система не создает мощного давления, которое может засосать ребенка.

**Общие правила безопасности родителям при купании дошкольников**

* Никогда не купайтесь в непогоду.
* Всегда разъясняйте детям правила поведения на воде и не подавайте им дурной пример.
* Никогда не ведите детей купаться в нетрезвом состоянии.
* Наблюдайте за купающимися детьми.
* Контролируйте эмоциональное состояние дошкольника, чтобы заигравшись, он не нахлебался воды.

**Правила безопасности на воде для дошкольников - итог**

Также родителям необходимо знать правила спасения утопающих, оказания первой медицинской помощи: удаление воды из легких, искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Учтите, что в случае с маленькими детьми они делаются несколько иначе, чем со взрослыми. И самое главное, учтите, что большинство несчастных случаев случается именно в тот момент, когда взрослые на «секунду» отвлеклись.