**Организация летнего оздоровления**

*(организация питания, лечебно-профилактическая работа, система физкультурно-оздоровительной работы, система закаливания)*

* **Предусматривается максимальное пребывание детей на воздухе (работа с детьми проводится на улице в соответствии с запланированными мероприятиями в плане образовательного процесса с воспитанниками). Выход детей на улицу осуществляется после завтрака.**
* **Организация питания осуществляется в соответствии с натуральными нормами.**

**В летний оздоровительный период важно обеспечить систему мер, направленную на качество организации рационального, сбалансированного питания, обеспечивающего организм ребенка всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными солями) и энергией. Для обеспечения безопасности питания воспитанников необходимо уделять внимание не только качеству продуктов, поступающих на пищеблок, но и условиям, срокам их хранения, соблюдению требований к технологии приготовления готовых блюд, срокам годности и условиям хранения готовых блюд.**

**В летний период предпочтение отдается свежим овощам, фруктам, сокам.**

**В целях профилактики недостаточности витаминов и минеральных веществ в учреждениях дошкольного образования ежедневно проводится С-витаминизация дневного или суточного рациона (супов или напитков) из расчета количества аскорбиновой кислоты на порцию согласно установленным нормам питания.**

**В случае получения детьми поливитаминных или витаминно-минеральных комплексов С-витаминизация дневного или суточного рациона не проводится, если содержание витамина С в данных комплексах обеспечивает не менее 80 % суточной потребности в нем воспитанника. Подогрев С-витаминизированных блюд не допускается.**

**В летнее время особое внимание необходимо *уделить организации*питьевого режима, т. к. во время жары потребность в жидкости у ребенка существенно увеличивается. Для организации питьевого режима воспитанников используется негазированная питьевая вода промышленного производства, фасованная в емкости, или кипяченая, которая хранится не более 6 часов.**

**Питьевая вода должна быть доступна ребенку в течение всего времени его нахождения в учреждении дошкольного образования. Питьевая вода выносится на улицу, разливается в одноразовую посуду или посуду индивидуального пользования по просьбе детей.**

* **Тематика физкультурно-массовых мероприятий на воздухе должна отражать специфику летнего оздоровления.**
* **В летний период создаются благоприятные условия для двигательной активности детей и усиления оздоровительного воздействия физических упражнений.**
* **Физкультурно-оздоровительная работа включает:**

– **утреннюю гимнастику;**

**– физкультурные занятия (игрового, сюжетного, тематического вида);**

**– подвижные игры и физические упражнения на прогулке;**

**– активный отдых (физкультурные досуги, физкультурные праздники, Дни здоровья);**

**– самостоятельную двигательную деятельность;**

**– закаливание.**

**Утренняя гимнастика** **проводится ежедневно на воздухе. В ее содержание с учетом возрастных особенностей воспитанников могут быть включены:**

**комплекс общеразвивающих упражнений;**

**обыгрывание сюжета;**

**3-4 подвижные игры;**

**физические упражнения с использованием полосы препятствий, простейших тренажеров;**

**оздоровительный бег на участке;**

**элементы ритмической гимнастики, танцевальные движения, хороводы и др.**

**Физкультурные занятия на воздухе направлены на:**

**повышение адаптивных и функциональных возможностей организма воспитанников на основе комплексного использования физических упражнений, подвижных игр в сочетании с природными средствами оздоровления (солнце, воздух, вода, климатические условия) и гигиеническими факторами (наличие спортивной одежды и обуви, гигиена мест проведения занятий и др.);**

**расширение двигательного опыта детей; закрепление и совершенствование упражнений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании; развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости); овладение элементами спортивных игр, техникой спортивных упражнений за счет оптимального и вариативного применения предметной физкультурно-развивающей среды, адекватной возрасту и способностям воспитанников.**

**При организации подвижных игр и физических упражнений на прогулке особое внимание следует уделять индивидуальной работе с воспитанниками. Вариантами организации подвижных игр и физических упражнений на прогулке являются:**

**комплекс подвижных игр (2—3 игры) и физических упражнений с определенной направленностью (в том числе сюжетной):**

**профилактика нарушений осанки и плоскостопия;**

**развитие координационных способностей;**

**развитие физических качеств;**

**совершенствование двигательных умений и навыков (выполнение знакомых движений в новых сочетаниях, из необычных исходных положений, в необычных условиях и т. п.);**

**элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, настольный теннис, городки и др.) и спортивные упражнения (катание на велосипеде, самокате, плавание и др.);**

**игры с элементами спортивного ориентирования;**

**комплекс подвижных игр (2-3 игры) с разными видами основных движений, развивающих творческую активность и самостоятельность воспитанников.**

***Активный отдых (физкультурные досуги, физкультурные праздники, Дни здоровья) как форма коллективного, деятельного отдыха, комплексно решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, способствует развитию у детей умения творчески использовать двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, побуждает каждого ребенка к максимальному проявлению своих способностей.***

***Самостоятельная двигательная деятельность является одним из структурных компонентов двигательного режима в учреждении дошкольного образования. Самостоятельная двигательная деятельность возникает по инициативе ребенка и проходит под наблюдением взрослого, при его косвенном руководстве. Для ее разнообразия в период летнего оздоровления необходимо создание следующих условий:***

**включение в режим дня времени на самостоятельную двигательную деятельность (утром, после завтрака, на прогулках, после сна, в разных видах деятельности);**

**обеспечение необходимым спортивным инвентарем (оборудованием) для выполнения физических упражнений на воздухе;**

**предоставление достаточного места для движений, выполнения физических упражнений;**

**индивидуализация (дифференциация) физических упражнений с учетом уровней (гиперподвижные, малоподвижные, оптимально подвижные дети) и типов двигательной активности воспитанников.**

***Закаливание является важным средством укрепления здоровья воспитанников при условии, что оно органично включено в комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий и представляет собой определенную систему, простую в исполнении и отвечающую индивидуальным особенностям здоровья и развития детей.***

**Методы закаливания необходимо включать в режимные процессы, используя естественные природные факторы (воздух, воду, рассеянные лучи солнца):**

**ежедневные оздоровительные прогулки (не реже двух раз в день общей продолжительностью не менее 3 ч 20 мин — 4 ч);**

**многократное умывание в течение дня;**

**полоскание полости рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи;**

**дневной (ночной) сон при открытых окнах (избегая сквозняков);**

**ходьба босиком в течение дня: до и после сна, в любое время по желанию детей (от 2—5 мин в группе первого раннего возраста до 15—20 мин в старшей группе); по траве, песку.**