

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 314 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ



**Тема: «Оздоровление детей дошкольного  
возраста летом»**

Выполнила: Медицинская сестра  
Райко А.В.

# ВВЕДЕНИЕ

Летний период уникален возможностью укрепить здоровье и развить потенциал ребенка. Правильная организация досуга способствует физическому, социальному и творческому росту детей. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника, вовлекая семью в этот процесс.

Цель презентации — создание условий для эффективного оздоровления детей, поддержки их физического развития и стимуляции познавательной и творческой активности.

Основные задачи:

- Сохранение и укрепление здоровья детей;
- Профилактика заболеваний и травматизма;
- Физическая активность и гармоническое развитие;
- Педагогическое просвещение родителей;
- Интеграция инноваций в образовательный процесс.

Будем рассматривать подходы и методики, позволяющие организовать полноценный отдых и развитие детей в летний сезон.



# Памятка родителям по обеспечению безопасности детей в летний период

С началом лета, наших детей подстерегает повышенная опасность на дорогах, у водоёмов, в лесу, на игровых площадках, во дворах. Этому способствует погода, поездки и любопытство детей, наличие свободного времени, а главное отсутствие должного контроля со стороны взрослых.

Чтобы дети были отдохнувшими, здоровыми и живыми надо помнить ряд правил и условий при организации их отдыха с родителями, родственниками, друзьями (на даче, в деревне у бабушки и т. д.):

- формируйте у детей навыки обеспечения личной безопасности;
- проведите с детьми индивидуальные беседы, объяснив важные правила, соблюдение которых поможет сохранить жизнь;
- решите проблему свободного времени детей;
- помните! Поздним вечером и ночью детям и подросткам законодательно запрещено появляться на улице без сопровождения взрослых;
- постоянно будьте в курсе, где и с кем ваш ребёнок, контролируйте место пребывания детей;
- не разрешайте разговаривать с незнакомыми людьми. Объясните ребёнку, что он имеет полное право сказать «нет» всегда и кому угодно, если этот «кто-то» пытается причинить ему вред;
- чтобы не стать жертвой или виновником дорожно-транспортного происшествия, обучите детей правилам дорожного движения, научите их быть предельно внимательными на дороге и в общественном транспорте;
- проявляйте осторожность и соблюдайте все требования безопасности, находясь с детьми на игровой или спортивной площадке, в походе;

Помните, что от природы дети беспечны и доверчивы. Внимание у детей бывает рассеянным. Поэтому, чем чаще вы напоминаете ребёнку несложные правила поведения, тем больше вероятность, что он их запомнит, и будет применять. Вы должны регулярно их напоминать. Сохранение жизни и здоровья детей – главная обязанность взрослых!



# Рациональное питание

Рациональное питание играет ключевую роль в обеспечении гармоничного роста и развития дошкольников. Оно направлено на удовлетворение потребностей детского организма в питательных веществах, энергии и витаминах, а также помогает укреплять иммунитет и предотвращать заболевания.

Основные положения рационального питания детей летом:

- Свежие продукты: Увеличено количество овощей, фруктов, ягод и зелени в рационе, благодаря чему обеспечивается высокий уровень витаминов и минералов.
- Обильное потребление жидкости: Вода, компоты, натуральные соки и морсы обеспечивают достаточное увлажнение организма в жаркую погоду.
- Баланс белков, жиров и углеводов: Соблюдается оптимальное соотношение основных компонентов пищи, что поддерживает энергетический баланс и рост тканей.
- Разработанное и утвержденное меню учитывает нормы СанПиН и обеспечивает разнообразное и вкусное питание.
- Регулярность приема пищи: Питание организовано регулярно и дробно, обеспечивая равномерное распределение калорий и полезных веществ в течение дня.

Таким образом, правильное питание создает основу для поддержания здоровья и активного образа жизни дошкольников в летний период.

# Утренняя гимнастика

Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

Традиционная гимнастика включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным включением дыхательных упражнений;

- упражнения с предметами и без предметов;
- упражнения на формирование правильной осанки;
- игровая гимнастика, оздоровительный бег.



# Гимнастика пробуждения

Это гимнастика сюжетно-игрового характера, направленная на мягкое пробуждение детей от дневного отдыха. Разминка проводится весело и интересно, используя разнообразные упражнения:

- Упражнения с предметами — мячами, ленточками, кубиками, кольцами.
- Без предметов, направленные на повышение гибкости тела.
- Формирование правильной осанки — специальные комплексы, укрепляющие мышцы спины и шеи.
- Укрепление сводов стоп — ходьба босиком по специальным дорожкам, поднятие мелких предметов пальцами ног.
- Имитация животных и сказочных персонажей — прыжки зайчат, полеты птичек, движения медведей.
- Сюжетные игры — тематические сценарии («Поход в лес», «Путешествие в космос»).
- Развитие координации движений — хождение по линии, перешагивание препятствий.
- Мелкая моторика рук — массаж пальцев, пальчиковые игры.
- Тренировка чувства равновесия — балансирование на одной ноге, занятия на специальных платформах.

Эти веселые тренировки способствуют активизации обменных процессов, улучшению настроения и бодрости детей.



# Подвижные игры

Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей.

Виды игр:

- сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа);
- несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания;
- дворовые;
- народные;
- с элементами спорта (бадминтон, футбол).

Подвижные игры проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции.

Продолжительность игр для всех возрастных групп 10—20 минут.



# Двигательные разминки

Для сохранения высокой работоспособности и предотвращения утомления в ходе учебной деятельности важно чередовать активную деятельность с кратковременными перерывами для двигательной активности. Основные варианты физминуток зависят от характера предыдущих занятий и включают:

- Упражнения на мелкую моторику: перебирание мелких предметов пальцами, собирание мозаик, лепка, шнуровка и завязывание узлов.
- Ритмические движения: танцы, прыжки, маршировка, ритмическая гимнастика.
- Внимание и координация движений: игры типа «Замри», эстафеты, лабиринты.
- Устойчивость тела: упражнения на удержании баланса, перешагивание препятствий, походы по бордюрам и линиям.
- Тренировка зрения: специальная гимнастика для глаз (вращение глазами, фокусировка взгляда, расслабляющее упражнение).
- Расслабляющая гимнастика: растяжка, плавные движения руками и ногами, йога.
- Коррекционная гимнастика: упражнения для исправления дефектов осанки, нарушений речи, коррекция плоскостопия.
- Активизация суставов и позвоночника: повороты корпуса, наклоны головы, вращение туловища.



# Закаливание

**Закаливание** — один из ключевых элементов оздоровления детей, который направлен на повышение общей устойчивости организма к различным внешним условиям и болезням. Эффективные закаливающие процедуры требуют грамотного подхода и индивидуального подбора исходя из возрастных особенностей и здоровья ребёнка.

Основными методами считаются:

- **Воздушные ванны:** регулярные проветривания помещения, проведение зарядки на свежем воздухе.
- **Водные процедуры:** полоскание горла прохладной водой, мытьё рук и лица прохладной водой, посещение бассейна.
- **Солнечные ванны:** дозированное принятие солнца для синтеза витамина D и улучшения настроения, исключая опасное ультрафиолетовое излучение.
- **Ходьба босиком:** эффективное средство профилактики плоскостопия и улучшения кровоснабжения конечностей.



# Солнечные ванны

Прием солнечных лучей несет огромную пользу детскому организму, помогая укрепить иммунитет, улучшить настроение и стимулировать выработку витамина D. Однако важно соблюдать осторожность! Для безопасной инсоляции соблюдаются следующие правила:

- Дети находятся на солнце строго до 11 утра и после 17 вечера.
- Обязательно использование головных уборов — панамы, шляпки, кепки.
- Тело малыша защищено качественным солнцезащитным кремом SPF от 30 и выше.
- Рекомендуется регулярная смена положения тела во избежание перегрева отдельных участков кожи.
- Детям регулярно предлагают пить воду небольшими порциями.

Таким образом, солнечные процедуры проходят грамотно и приносят исключительно пользу!



# Дыхательная гимнастика

Занятия направлены на укрепление дыхательных мышц, улучшают вентиляцию легких и обогащают кровь кислородом. Проведение занятий проходит в увлекательной игровой форме, включая такие виды упражнений:

- Игры на дыхание — надувание воздушных шариков, мыльных пузырей, пускание бумажных корабликов по воде.
- «Воздушные фигуры» — создание образов руками и губами при выдохе.
- Дышим животом — упражнения на диафрагму и брюшное дыхание.
- Задержка дыхания — кратковременные задержки воздуха, полезные для укрепления сердечно-сосудистой системы.
- Ритмичное дыхание — спокойные вдохи-выдохи под музыку или считалочки.

Регулярные занятия помогают повысить устойчивость к простудным заболеваниям, развить выносливость и внимание малышей.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Оздоровление детей дошкольного возраста летом — важная составляющая полноценной и счастливой жизни маленького ребёнка. Этот период дарит уникальные возможности для укрепления здоровья, развития интереса к окружающему миру и формированию важных жизненных привычек.

Благодаря грамотному подходу родителей удаётся достичь высоких результатов:

- Создаются условия для комплексного физического и эмоционального развития детей.
- Формируются навыки личной гигиены и заботливого отношения к своему здоровью.
- Поддерживаются нормальные темпы роста и гармоничное развитие каждой возрастной категории.

Следуя принципам активного отдыха, регулярного закаливания, правильного питания и своевременного реагирования на потребности детей, можно добиться стабильного улучшения качества жизни ребёнка и снижения рисков заболеваний.

Таким образом, система летних оздоровительных мероприятий становится надёжным фундаментом для дальнейшего крепкого здоровья и радости детства. Мы призываем вас бережно заботиться о детях и совместно создавать прекрасные моменты, которые останутся в памяти надолго. Спасибо за внимание!

