

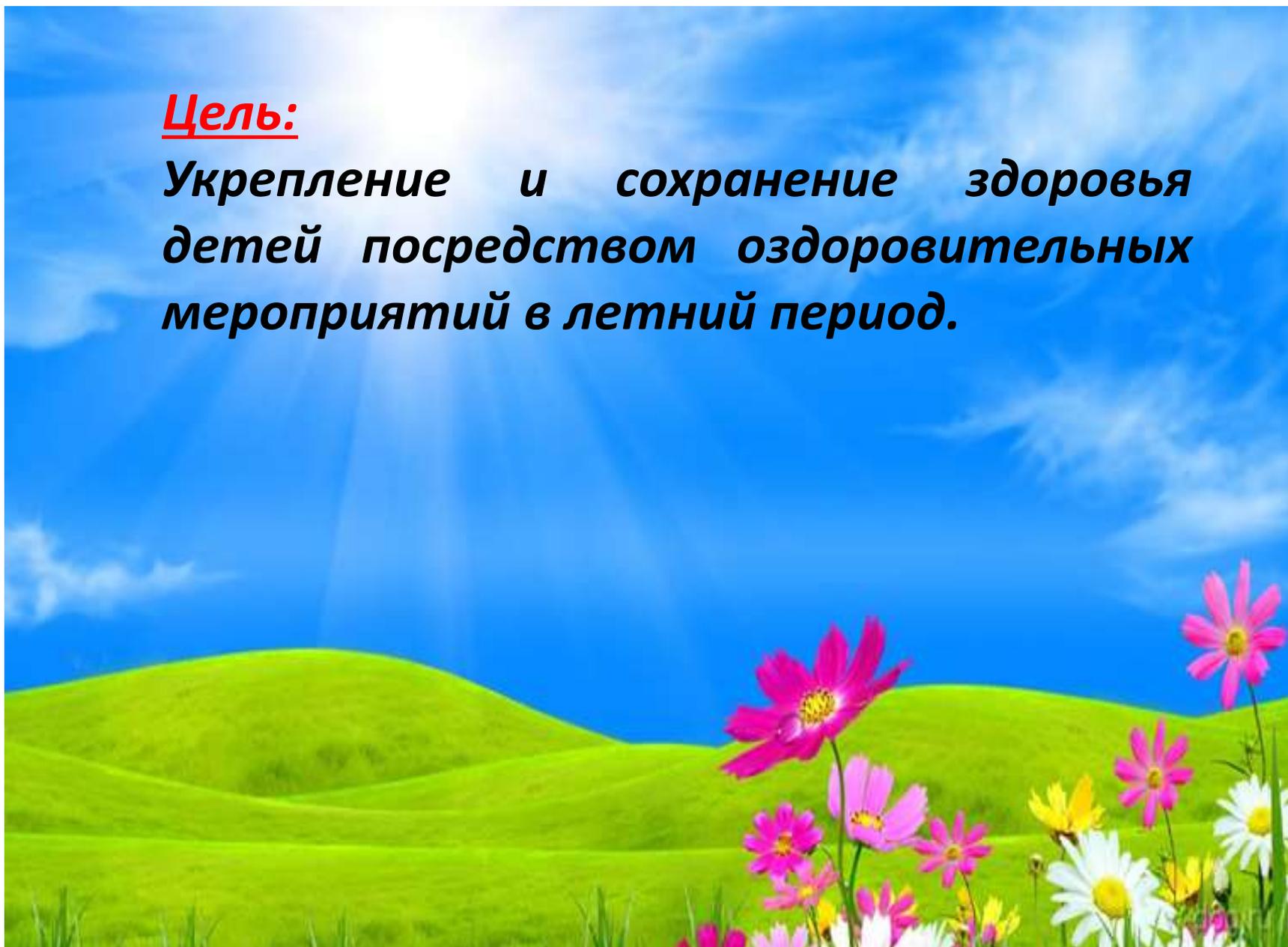


# ***Оздоровление детей летом***

***подготовила ст. воспитатель  
ГБУЗ « Пензенский дом ребёнка »  
Бояжова Н.Ф.***

**Цель:**

**Укрепление и сохранение здоровья детей посредством оздоровительных мероприятий в летний период.**



## **Задачи:**

**\*Реализация системы мероприятий, направленной на оздоровление и физическое развитие детей.**

**\*Создание условий для игровой деятельности детей.**

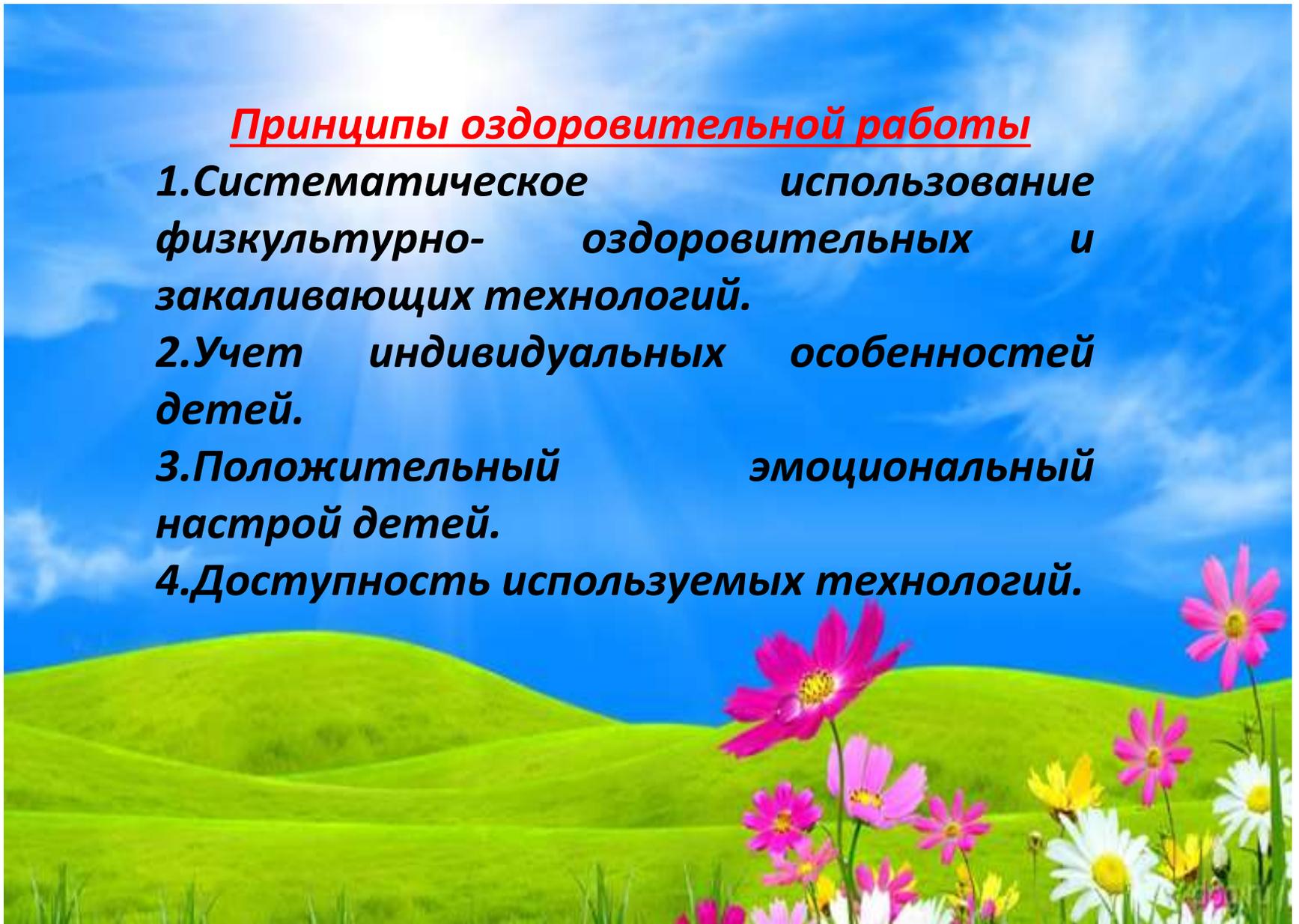
**\*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей.**

**\*Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности.**



## Принципы оздоровительной работы

1. Систематическое использование физкультурно-оздоровительных и закаливающих технологий.
2. Учет индивидуальных особенностей детей.
3. Положительный эмоциональный настрой детей.
4. Доступность используемых технологий.



## **Специфика работы в летний период**

**Все виды физических упражнений проводятся на свежем воздухе.**

**Физическую культуру рекомендуется проводить в первой половине дня до 11 часов.**

**На прогулке в дни, когда не проводятся физическая культура и музыкальные занятия, рекомендуется включать подвижные игры большой интенсивности, (дозировать в зависимости от возраста).**

**Летом нужно уделять время для организации пеших прогулок, экскурсий.**

**При организации прогулок необходимо соблюдать требования к одежде и обуви, и соблюдать питьевой режим.**

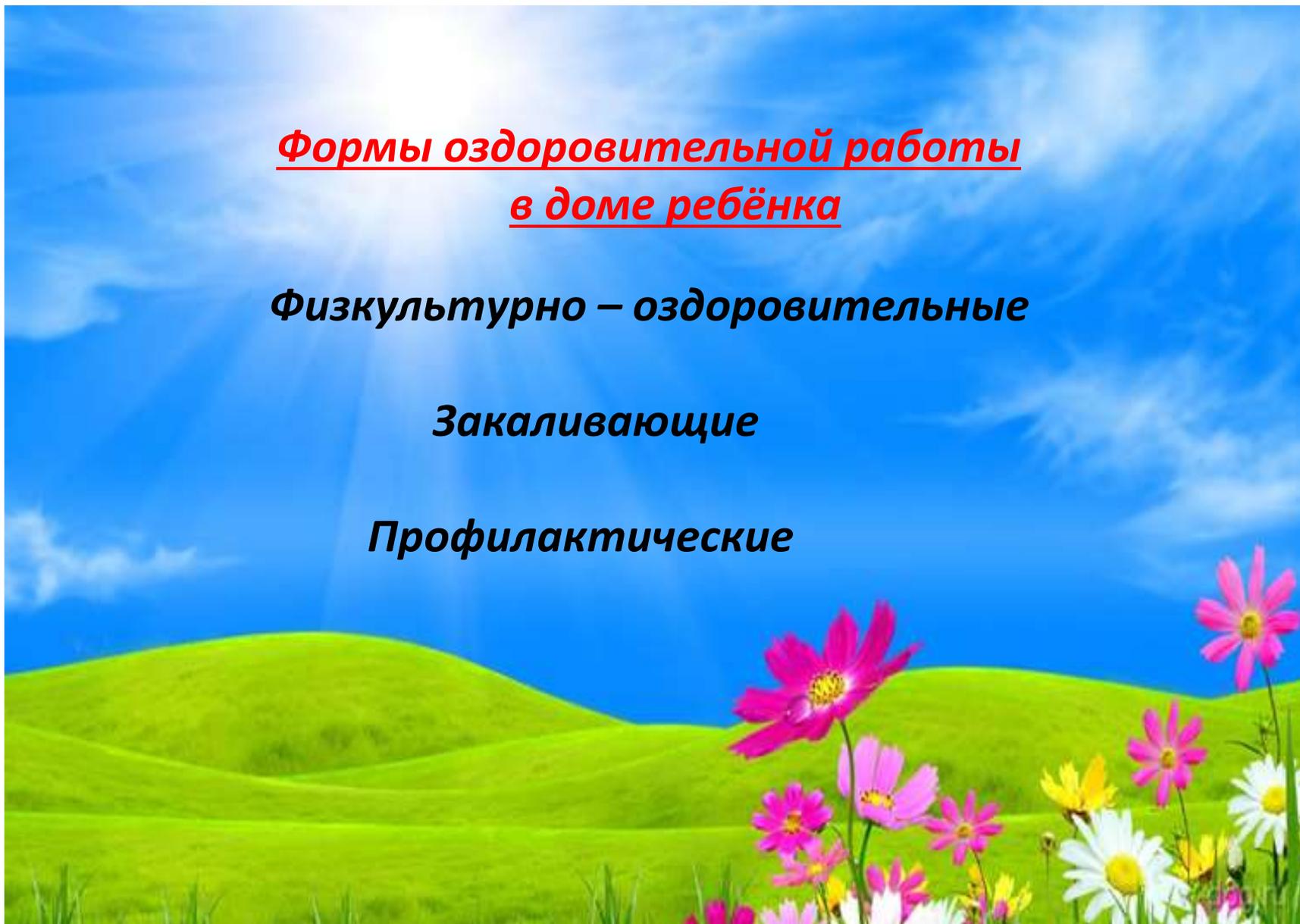
**Самостоятельная двигательная деятельность в основном реализуется во вторую половину дня с использованием оборудования и инвентаря на участках групп.**

**Формы оздоровительной работы**  
**в доме ребёнка**

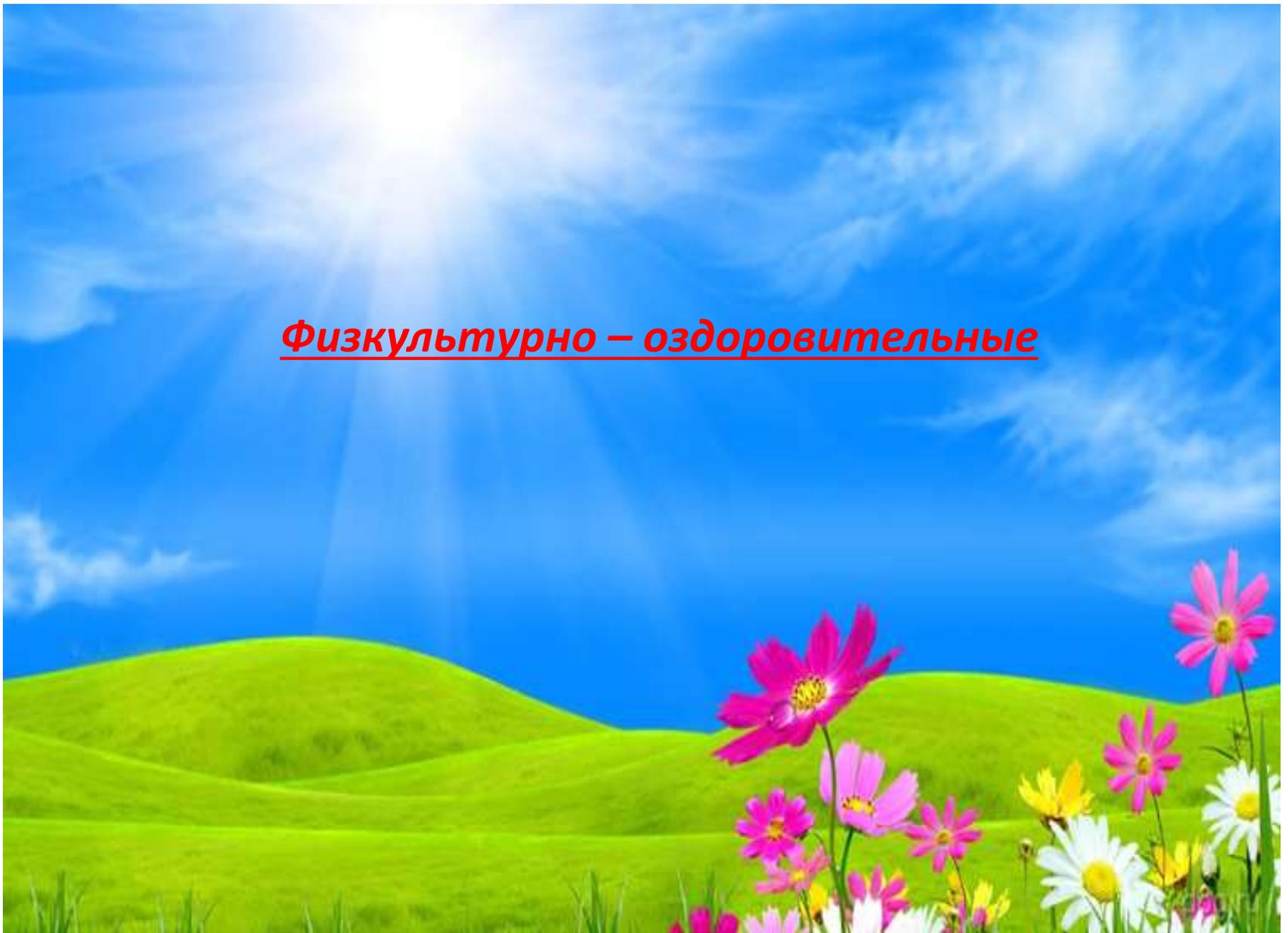
**Физкультурно – оздоровительные**

**Закаливающие**

**Профилактические**



*Физкультурно – оздоровительные*



**Разные виды гимнастик :**  
**утренняя,**  
**бодрящая после дневного**  
**сна,**  
**дыхательная;**  
**Занятия по физическому**  
**развитию;**  
**Подвижные игры;**



***Спортивные праздники  
и развлечения;***



**Закаливающие:**



*Прогулки на свежем  
воздухе ( в лес, к реке);*

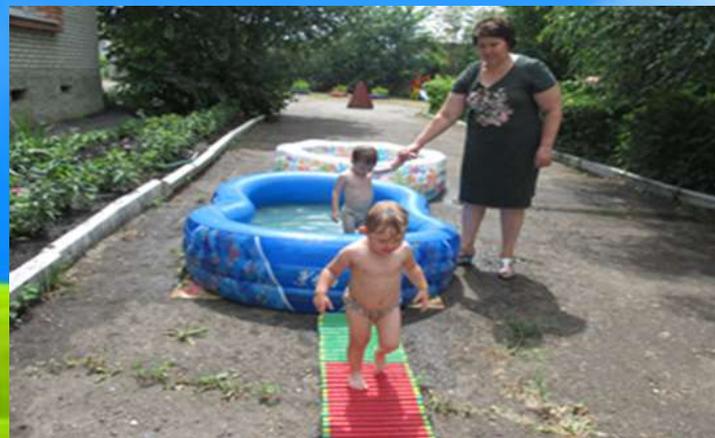
*Хождение босиком ;*



***Умывание холодной  
водой;***

***Купание в бассейне;***

***Хожение босиком по  
ребристой доске***



*Игры с песком и водой;*

*Солнечные и*

*световоздушные ванны*



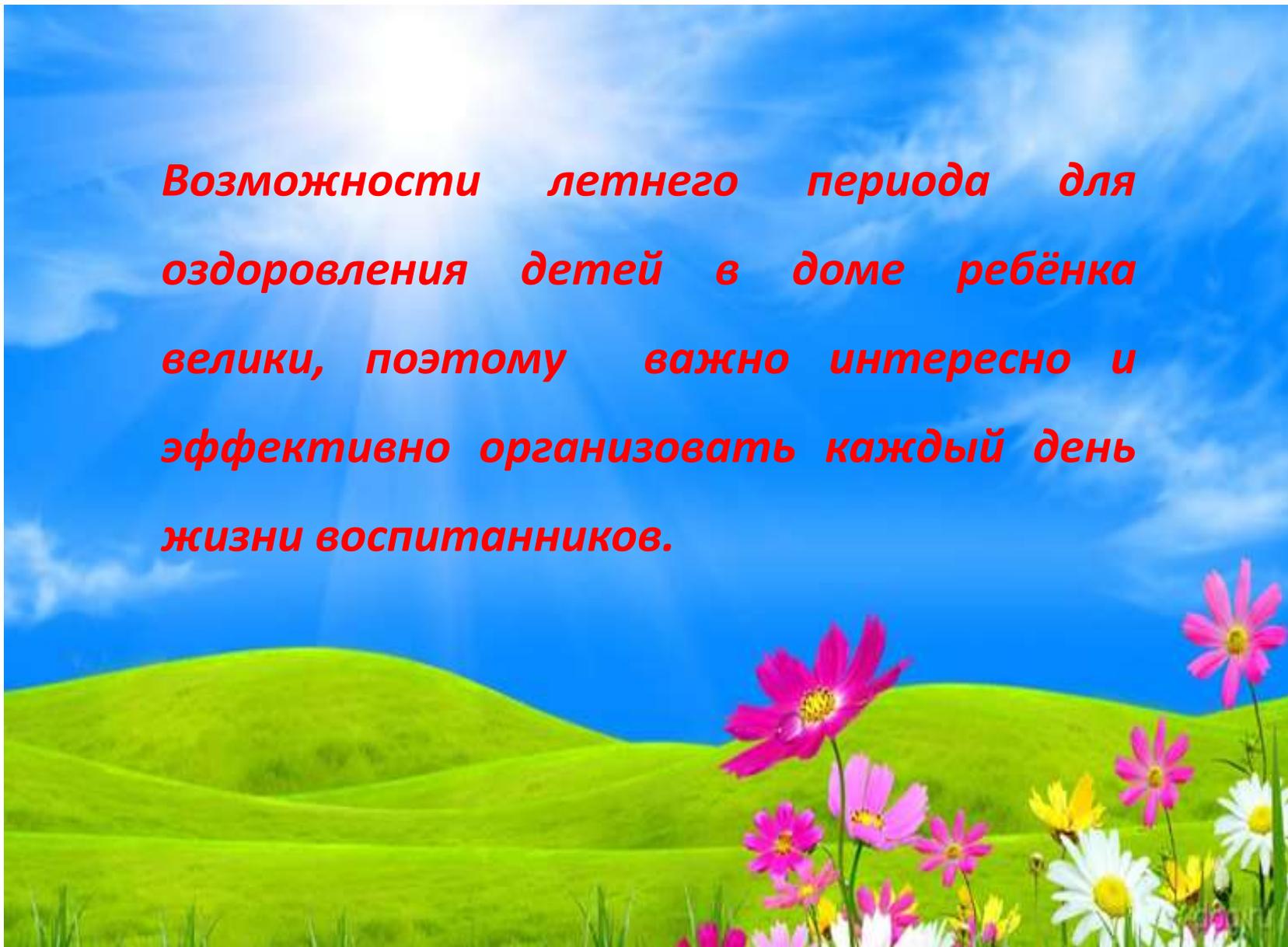
## **Профилактические:**

**Витаминотерапия – сок, фрукты и овощи  
в питании детей ежедневно**

**Витаминотерапия — это применение  
различного рода витаминов с целью  
профилактики и лечения некоторых  
заболеваний, а также для восполнения  
в организме недостатка в них.**



***Возможности летнего периода для оздоровления детей в доме ребёнка велики, поэтому важно интересно и эффективно организовать каждый день жизни воспитанников.***



***Спасибо за внимание!***