

**ПРОЕКТ  
ЛЕТНЯЯ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ  
РАБОТА В ДОУ  
ПОДГОТОВИЛА  
ВОСПИТАТЕЛЬ МБДОУ №77 «  
АЛЁНУШКА»  
ДЕЙНЕГА О.Н**



# ЛЕТО В ДЕТСКОМ САДУ

Лето в детском саду - прекрасный способ отдохнуть и набраться сил. Для детей поменялся режим дня, все мероприятия и образовательная работа перенесены на улицу.

В оздоровительную работу сада помимо плавания в бассейне добавлены водные процедуры - местное обливание ног и контрастное обливание ног и рук до локтя, воздушные, световоздушные и солнечные ванны. Все закаливающие мероприятия проходят под контролем медицинского персонала.



# Вода как фактор оздоровления и закаливания



**Водные процедуры** могут быть местными (умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейнах, открытых водоемах). Используют воду такой температуры, которая не вызывает большого напряжения терморегуляционных механизмов ребенка (**28 — 36 °C**), и проводят тогда, когда тело его не переохлаждено и не перегрето.

Водные процедуры имеют перед воздушными и солнечными ваннами то преимущество, что их можно легко дозировать. При обливании водой, купании в открытых водоемах на тело человека оказывает влияние не только температура, но и давление воды, а при приеме солевых, хвойных ванн, купании в море, лечебных источниках — еще и химический ее состав. Обтирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший массаж ее, способствует лучшему кровенаполнению, а следовательно, и питанию.

# СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ



Лучистая энергия солнца оказывает огромное влияние на жизнедеятельность организма. Солнечные лучи, кроме видимых, с длиной волны от 390 до 760 нм, содержат невидимые лучи: инфракрасные (длина волны более 760 нм) и ультрафиолетовые (длина волны около 390 нм).

Биологическое влияние на живой организм оказывают главным образом ультрафиолетовые лучи. Под воздействием солнечных лучей химические и биологические процессы в клетках и тканях ускоряются, общий обмен веществ повышается, слой эпидермиса утолщается, особенно за счет увеличения количества пигментных клеток, которые при этом начинают усиленно вырабатывать красящее вещество меланин.

В подкожном жировом слое под влиянием ультрафиолетовых лучей из провитамина D вырабатывается активный витамин D. Изменяется общее состояние организма, улучшается настроение, сон, аппетит.

# Хождение босиком

Хорошим средством закаливания, укрепления и формирования свода стопы является **хождение босиком**.

Перед дневным сном ребенок идет до кровати босиком, после сна - встает и идет одеваться тоже босиком, несколько раз проходя "дорожку здоровья".



# ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.

Для детей от 6 до 7 лет

**Упражнения в ходьбе:** ходить выпадами вперед, скрестным шагом, спиной вперед. Ходить в разном темпе обычным гимнастическим шагом.

**Упражнения в беге:** бег на скорость (10 – 30 метров), непрерывный бег 2 – 3 минуты. Бегание в горку, сбегание с нее. Бег с перепрыгиванием препятствий.

**Упражнения в прыжках:** подпрыгивать разными способами: ноги вместе – ноги врозь, нога вперед – нога назад, прыжки сериями по 30 – 40 прыжков. Прыжки через скакалку. Запрыгивать на высоту до 50 см с места и с разгона, спрыгивать с различных предметов высотой до 50 см.

**Упражнения в бросании, ловле, отбивании, метании:** бросать, ловить, метать в цель и вдаль разными способами (снизу, от груди, сверху). Вести мяч правой и левой рукой разными способами (не менее 20 метров). Бросать мяч через веревку, натянутую выше уровня головы ребенка. Бросать шишки, камешки, мягкие мячи в цель.

**Упражнения в равновесии:** балансировать стоя на большом мяче, стоя на одной линии, приставив пятку одной ноги к носку другой, стоя с закрытыми глазами.

**Ритмические и танцевальные движения** выполнять произвольно, добиваясь выразительности и согласованности с характером музыки. Выполнять шаг польки, с ритмом, с полуприседаниями





# Солнечные дни

