**ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ЗАГАРТУВАННЯ ДІТЕЙ ВЛІТКУ**

У будь-якому дитячому садочку насамперед дбають про те, щоб діти росли здоровими , веселими та бадьорими. Наш дошкільний навчальний заклад не є винятком.

Літо – найкраща пора, щоб розпочати рішучі дії задля зміцнення здоров'я дитини. Діти та дорослі повинні розуміти цінність власного життя та здоров'я.

Оздоровлення дітей в літній період – складова частина роботи дошкільного закладу зі зміцнення та збереження фізичного та психічного здоров'я дітей.

Літнє оздоровлення передбачає внесення змін у режим дня дітей, а саме:

Максимальне перебування дітей на свіжому повітрі;

Відповідну вікові тривалість сну та інших видів відпочинку;

Достатню рухову активність.

Цієї чудової пори неможливо сидіти в чотирьох стінах. Дитина прагне повітря, сонця, прохолоди, води, що освіжає в спеку. Їй хочеться якомога більше гуляти серед чудової природи й активно рухатися – бігати, стрибати, лазити. Влітку , власне, і починається знайомство дітей із землею, повітрям і водою. Вся навчальна робота цієї благодатної пори року проводиться з хлопчиками та дівчатками надворі. Батьки можуть дозволяти дітям ранкові пробіжки босоніж по травичці та веселе обливання водою – найкращий початок дня.

Теплої пори року одяг дитини має бут легкий і зручний. Найліпше з натуральних тканин, бо синтетичні тканини можуть викликати подразнення шкіри і , навіть, алергію. Панамка, кепка – обов'язковий атрибут літа. Найкраще мати головний убор з козирком, щоб сонце не сліпило очі.

Взуття має бути легке, в якому зручно бігати та стрибати. Найліпше – це сандалики, що мають упор для пальців і добре фіксуються на нозі ремінцем. Закриті туфлі на гумовій підошві, а тим паче кросівки з штучної шкіри, парять ноги, що для дитини дуже шкідливо ( в неї , навіть, може розвинутися ревматизм). «Шльопки» легко спадають з ніг, а якщо маля дуже рухливе, можуть стати причиною вивиху.

Пам'ятайте: на сонці дитині спершу можна перебувати 5 хвилин ( поступово тривалість перебування на сонці доводять до 15 хвилин). Найкраще малюкам засмагати у напівзатінку, що його створюють листя дерев та кущів.

Купатись з дитиною можна , коли температура води перевищить +20 С. Стежте , щоб дитя не пере охололо.

Особлива увага в літній період приділяється і харчуванню дітей. Збагачується раціон дітей за рахунок свіжих овочів, фрукті, зелені.

Літній період особливо сприятливий для початку загартування дитячого організму , як у повсякденному житті, так і спеціально організованого ( повітряні, сонячні ванни, водні процедури, дозований біг, ходіння босоніж тощо). Повітряні ванни приймаються при температурі повітря + 21 С до + 15 С до 30 хвилин влітку. Коли дуже тепло діти можуть бавитися весь день у самих трусиках та легеньких маєчках. Завдяки сонячним променям від під шкірою відкладається вітамін «Д», що оберігає малюків від хвороб.

Водні процедури ( обливання, купання) очищують шкіру від бруду, поліпшують кровообіг у судинах.

Повітря лісів , садів або міських парків насичене особливими речовинами – фітонцидами, що збагачують кров киснем.

Сонце, повітря, вода – то все надійні засоби , котрі, як-то кажуть : «завжди під рукою».

В процесі загартування ними підвищується стійкість дитячого організму до змін у навколишньому середовищі, тренується реакція на перепади температури.

Загартування поліпшує обмін речовин, благотворно позначається на роботі дихальної, серцево – судинної систем, підвищує м'язів тонус. Крім того, воно підвищує провідність у нервових клітинах, що , в свою чергу, сприяє поліпшенню умов для розвитку мислення.

Оздоровлений та загартований організм легше переносить фізичні і розумові навантаження.