

*Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегают, кричит, пусть он находится в постоянном движении.*

*Жан Жак Руссо*

Летний оздоровительный период – сезонный отрезок времени, в который реализуется система мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей.

Пребывание детей на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на всестороннее развитие. Основная задача взрослых – как можно полнее удовлетворить потребность растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении. **Обеспечить необходимый уровень физического и психического развития детей поможет четко спланированная система мероприятий оздоровительного, познавательного и развлекательного характера.** Важно так организовать жизнь ребенка, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, праздниках и развлечениях, интересных эпизодах еще долго радовали детей.

Успех летней оздоровительной работы с детьми во многом определяется тем, насколько грамотно и своевременно подготовились к ней все участники воспитательно-образовательного процесса.

В системе непрерывного образования каникулы в целом, а летние в особенности, играют весьма важную роль для развития, воспитания и оздоровления детей и подростков. Лето – это своего рода мостик между завершающимся учебным годом и предстоящим. Воспитательная ценность системы летнего отдыха состоит в том, что она создаёт условия для педагогически целесообразного, эмоционально привлекательного досуга школьников, восстановления их здоровья, удовлетворения потребностей в новизне впечатлений, творческой самореализации, общении и самостоятельности в разнообразных формах, включающих труд, познание, искусство, культуру, игру и другие сферы возможного самоопределения

Реальность такова, что система образования по-прежнему остаётся главным организатором отдыха и оздоровления детей. Летний отдых – это не только социальная защита, это и возможность для творческого развития детей, обогащения духовного мира и интеллекта ребёнка.

Организация досуга, игровая деятельность должны побуждать к приобретению новых знаний, к серьёзным размышлениям. Разумное сочетание отдыха и труда, спорта и творчества дисциплинирует ребёнка, балансирует его мышление и эмоции.

Жизнь в летнем лагере дневного пребывания насыщенная, полная событий и встреч. Здесь используются все возможности для интересного и полезного общения детей со сверстниками и взрослыми.

В период самых длительных каникул родители и педагоги должны организовать массу мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей. В теплое время года сделать это можно без особого труда, поскольку все дети любого возраста практически постоянно находятся на свежем воздухе, что способствует закаливанию их организмов.

Между тем, далеко не все мамы и папы знают, что именно им необходимо делать, чтобы укрепить здоровье и иммунитет своего чада и предупредить развитие многих недугов.

### **Рекомендации для родителей по оздоровлению детей летом**

Безусловно, самое главное, что, по возможности, должны обеспечить родители для своего ребенка в летний период года – его пребывание на свежем воздухе. Некоторые семьи для этого отправляются на отдых к морю, другие отвозят ребенка к бабушке в деревню, а третьи – приобретают путевку в детский лагерь или санаторий.

В любом случае, подобное времяпрепровождение всегда лучше, чем просиживание перед компьютером или телевизором, поэтому мама и папа должны сделать все возможное, чтобы их отпрыск не провел три самых теплых месяца в четырех стенах.

Кроме того, в силах родителей организовать следующие мероприятия по оздоровлению детей в летний период:

1. **Закаливание всеми возможными способами.** Это означает, что в летнюю жару не стоит кутать ребенка – позвольте ему бегать босиком и в легкой маечке, надетой на голое тело. Особенно полезно ходить босыми ножками по утренней росе – это является отличным способом укрепления иммунитета и профилактики вирусных инфекций. Купание в реке, море, водоеме или надувном бассейне также может использоваться для закаливания организма. Внимательно следите за температурой воды и не позволяйте ребенку слишком долго в ней находиться, особенно в начале лета. Детей старшего возраста можно приобщить к обливанию и обтиранию холодной водой, а также принятию контрастного душа.
2. **Поддержание физической активности.** В летний период года очень важно уделять внимание двигательной активности ребенка – проводить утреннюю зарядку и гимнастику, ежедневно устраивать пешие прогулки, а также приобщать ребят к подвижным играм и спортивным состязаниям на свежем воздухе.
3. **Принятие солнечных ванн.** Лучи ультрафиолета несут в себе значительную пользу для детского организма, поэтому всех мальчиков и девочек за время каникул необходимо «напитать» солнцем. Между тем, к данной процедуре следует относиться очень осторожно - нельзя позволять детям находиться на солнце с 11 до 17 часов, а также без головного убора.
4. **Корректировка рациона.** Три летних месяца позволяют нам максимально обогатить организм крохи необходимыми витаминами и микроэлементами. Включайте в ежедневное меню малыша свежие фрукты и овощи, ягоды, натуральные соки и другие полезные продукты.