***ЗДРАВСТВУЙ, ЛЕТО!!!***

***Летние каникулы - самое благоприятное время, когда необходимо использовать все имеющиеся возможности для оздоровления ребенка. Солнце, воздух и вода - самые благоприятные факторы для детей любого возраста. На свежем воздухе ребёнок должен находиться как можно дольше. Прогулки, игры - лучший ежедневный отдых.***

***Лето - время путешествий, отдыха, закаливания и оздоровления детей. Планируйте летний отдых вместе с детьми. Очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распределили драгоценное каникулярное время. В целях предотвращения психологического дискомфорта, конфликтов, заболеваний следует ребенка заранее подготовить к летнему отдыху.***

***Но возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.***

***Максимально оградите ребенка от компьютера и телевизора или хотя бы сократите пользование им до гигиенически рекомендуемых норм (7 минут - дети до 5 лет; 10 минут - дети 6 лет.***

***Летние каникулы - это лучшее время для того, чтобы, наконец, дать ребёнку то, что Вы давно собирались, но*** ***не успели.*** ***Появляется больше времени для общения с ребёнком, проведения совместной деятельности*. *Читайте вместе, делитесь с ребёнком мнением о прочитанном. Приобщайте ребёнка к культуре******семейного чтения, наслаждайтесь чтением сами и* *выработайте у детей отношение к чтению как к удовольствию.***

***Используйте каникулы для того, чтобы Ваш ребенок приобрел полезные житейские навыки (ремонт автомобиля, благоустройство жилья и другие занятия). Совместная деятельность родителей и взрослеющих детей во время летнего отдыха может и должна стать прекрасной школой общения и взаимопонимания.***

***Не рекомендуется***

* ***допускать значительных отклонений в режиме дня***
* ***рацион должен быть сбалансированным и содержать достаточное количество белков и углеводов, а это молочные и мясные продукты, свежие фрукты, ягоды и овощи. Лето - самый благоприятный период для восполнения недостатка витаминов***
* ***избыточное облучение солнечным светом может иметь отрицательный эффект***

***Соблюдение перечисленных довольно простых рекомендаций обезопасит летний отдых, сохранит и укрепит здоровье детей***.

***МОРЕ***

***Исключительно сильное влияние на организм ребёнка оказывают морские купания (вода имеет сложный химический состав). Очень полезен морской воздух. Купание в море разрешается  детям с двух лет. Начинать эти процедуры можно при температуре воды не ниже 20°С. При первых купаниях ребёнок по существу только окунается, находясь в воде 20-30 секунд. Постепенно продолжительность пребывания в воде увеличивается*** ***для дошкольников до 3-5 минут. Необходимо внимательно следить за состоянием здоровья ребенка и его реакцией на купание.***

***ДЕРЕВНЯ***

***Если вы отдыхаете в деревне или на даче, позвольте ребёнку по утрам бегать босиком по росе. Кратковременное воздействие холодной воды на стопы приводит к тому, что сосуды стоп и одновременно сосуды носоглоточной области сужаются, а затем резко расширяются. В результате кровообращение в области носоглотки усиливается, создавая надежную преграду для болезнетворных бактерий и вирусов. Кроме того, хождение по росе считается профилактикой плоскостопия.***

**Цель летней оздоровительной кампании:**

***Создать в дошкольном учреждении максимально эффективные условия для организации оздоровительной работы с учетом индивидуальных особенностей детей***

***Задачи:*** 1. Создание условий образовательно-оздоровительного пространства, обеспечивающих охрану жизни и укрепление психического и физического здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма;

2. Расширять и уточнять доступные детям знания и представления об объектах природы и природных явлениях, формировать  основы экологической культуры

3. Реализация системы мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей, развитие самостоятельности, инициативы, любознательности и познавательной активности дошкольников