План заходів спрямованих на організацію повноцінного відпочинку дітей влітку

№	Зміст роботи	Відповідальний	Термін виконання
1.	**Провести інструктаж щодо дотримання санітарно-епідеміологічного режиму** **режими в закладі (систематичне вологе прибирання, провітрювання і т.д.)**	**Директор**	
2.	**Прийом дітей на свіжому повітрі**	**Вихователь**	**Щоденно**
3	Планувати освітню роботу з безпеки життєдіяльності дітей	**Вихователі**	**Щоденно**
4.	**Забезпечити вітамінізоване раціональне харчування дітей в оздоровчий період згідно перспективного меню та виділених коштів**	**Директор, с/м старша**	**З 1 червня 2023р.**
5.	**Чітко дотримуватись режиму дня і забезпечити максимальне перебування дітей на свіжому повітрі з урахуванням воєнного стану**	**Вихователь**	**Щоденно**
6.	**Посилити фізкультурно-оздоровчу роботу (заняття та ранкова гімнастика на свіжому повітрі, спортивні свята та розваги, гімнастика пробудження)**	**Фіз.. інструктор, вихователь**	**Згідно плану.**

7.	**Гартувальні заходи:** • **Дотримання температурного режиму;** • **Провітрювання кімнат з вологим прибиранням;** • **Полегшений одяг у дітей 3 обов'язковим головним убором;** • **Умивання водою кімнатної температури , миття рук;** • **Ходіння босоніж по траві;** • **Сонячні ванни.**	**Вихователі**	**В оздоровчий період**
8.	**Робота з батьками:** **Випустити сан бюлетені на тему:** - **Теплові та сонячні удари.** - **Профілактика кишкових інфекцій**	**С/м старша**	**Червень 2023р.**
9.	**Аналізувати захворюваність дітей під час проведення оздоровчого періоду.**	**С/м старша**	**1 раз в місяць**

Пам`ятка для батьків

Літній період особливо сприятливий для зміцнення здоров'я дітей, їх повноцінного розвитку, початку загартування дитячого організму, як у в повсякденному житті, так і спеціально організованого. Літню роботу з дітьми в закладі дошкільної освіти прийнято називати оздоровчою. Цим визначається її основна мета і завдання. Літнє оздоровлення передбачає внесення змін у режим дня дітей .

Основним пунктом в режимі дня є виконання комплексу фізкультурно-оздоровчих заходів: щоденна ранкова гімнастика та гімнастка після сну, фізкультурні заняття, розваги, спортивні свята, «доріжки здоров'я». Цим визначається її основна мета і завдання. Влітку проводяться повітряні ванни, сонячні ванни і загартування водою. Повітряні ванни особливо ефективні якщо вони проводяться в русі. Щоб діти не втомилися вправи великої рухливості повинні чергуватись із спокійними.

Але слід не забувати, що влітку збільшується ризик: перегрівання, сонячних опіків, зниження апетиту в спекотні дні - ми намагаємося уберегти малят від цього.

Літній період - найблагодатніший для фізичного розвитку дітей. Саме влітку такі природні фактори, як сонце, повітря та вода найефективніше впливають на

організм людини, зміцнюють здоров'я та підвищують працездатність. Усі ці фактори використовуються як самостійні заходи загартування дитини.

Організація прогулянок влітку

Ефективним засобом оздоровлення та фізичного виховання дітей є прогулянки, які організовують на ігрових майданчиках, обладнаних для кожної вікової групи.

Це час для розвитку інтересу до рухливих ігор та вправ, частіше вправляти в тих способах та видах основних рухів. Активна діяльність на прогулянці (ігри, фізкультурні комплекси, спортивні розваги, спостереження, трудова діяльність тощо) загартовує дітей, розвиває рухи, формує фізичні якості, підвищує життєвий тонус і сприяє всебічному розвитку. Тому в літній період варто забезпечити максимальну тривалість щоденного перебування дітей на свіжому повітрі.

Профілактика дитячого травматизму

Здоров'я - це найважливіше, що є в житті людини. Закликаємо вас зміцнювати та берегти його.

З настанням літньої спекотної погоди населення поспішає до водоймищ, озер, річок. Як приємно відпочити біля води, позагоряти, поплавати, попірнати... Але чи знайомі вам правила поведінки біля водоймищ?

При організації відпочинку на воді дотримуйся наступних правил безпеки:

· купання починай при температурі повітря +25 °С та температурі води +17-19 °С;

· купайся тільки в спеціально відведених та обладнаних місцях;

· якщо пляжу поблизу немає, вибирай чистий пологий берег, але попередньо з’ясуй, чи немає на дні корячок, гострих підводних каменів, коловоротів, ям тощо;

· не купайся відразу після прийому їжі;

· знаходься у воді не більше 10-15 хвилин, не доводь тіло до ознобу;

· не плавай далеко від берега, не запливай за попереджувальні знаки;

· не переривай купання частими виходами із води і не стій мокрим на вітрі;

· потрапивши у сильну течію, не борись проти неї, а пливи за течією, наближаючись до берега;

· не входь у воду занадто розігрітим: перепади температури можуть спричинити судоми;

· при судомах не розгублюйся, намагайся утриматися на поверхні води і клич на допомогу;

· потрапивши у вир, набери побільше повітря у легені, занурся у воду і сильним ривком у бік за течією виходь з виру і випливай на поверхню;

· не лежи після купання на сонці, а відпочивай у затінку;

· при виході із води розітри тіло долонями або рушником насухо і одягнись.

Загартувальні процедури

Загартування повітрям

· повітряні ванни в приміщенні(діти мають їсти, гратися і спати в теплу погоду при відчинених вікнах);

· повітряно-сонячні ванни(на прогулянках, які організовують кожного дня по два рази.

Загартування водою

· обтирання(починати загартування водою можна з вологого обтирання (1-2 хвилини) спочатку з рук, шиї. Далі обтирати допояса, потім ноги. Температура води від +32℃, +28℃ до +22℃, +20℃.

· обливання(Загартуванню сприяє обливання стоп. Після прогулянки також можна обливати ноги дітей нагрітою на сонці водою з поліетиленових пляшок);

· купання(у гумових басейнах, встановлених на майданчиках);

Загартування сонцем

· Дітям рекомендується короткотривале перебування на сонячній ділянці. Вкрай обережно сонячні ванни призначаються дітямвід 1 до 3 років.

· Перші сонячні ванни треба приймати при температурі повітря не нижче +18°С. Тривалість їх не повинна перевищувати 5хвилин (далі додавати по 3-5 хвилин, поступово доводячи до години).

· Загорати часто, але нетривало.

· Приймати сонячні ванни найкраще ранком, коли повітря особливо чисте і ще не занадто пекуче, а також ближче до вечора,коли сонце хилиться до заходу.

· Не рекомендується загоряти безпосередньо перед їжею і відразу після неї. Сонячні ванни можна приймати через 30-40хвилин після сніданку, а закінчувати не менш ніж за годину до чергового прийому їжі.

· Абсолютним протипоказанням до проведення сонячних ванн є температура повітря +30 ℃.

· Після сонячних ванн, а не до них, дітям призначають водні процедури.