

«Закаливание детей летом»

Средняя группа.

**Воспитатель: Васина Е.
Н.**



ЦЕЛЬ: Сохранять и укреплять здоровье детей.

ЗАДАЧИ:

Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.

Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию.

Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Закаливание не лечит,
а предупреждает
болезнь, и в этом его
важнейшая
профилактическая
роль.



ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Закаливание детей летом необходимо начинать с воздушных ванн. Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур.



СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ.

Закаливание
солнцем —
эффективное
средство
оздоровления и
стимулирования
роста ребёнка



**водные
процедуры**

**Ножные
ванны
являются
хорошим
средством
закаливания**



растирание махровым полотенцем



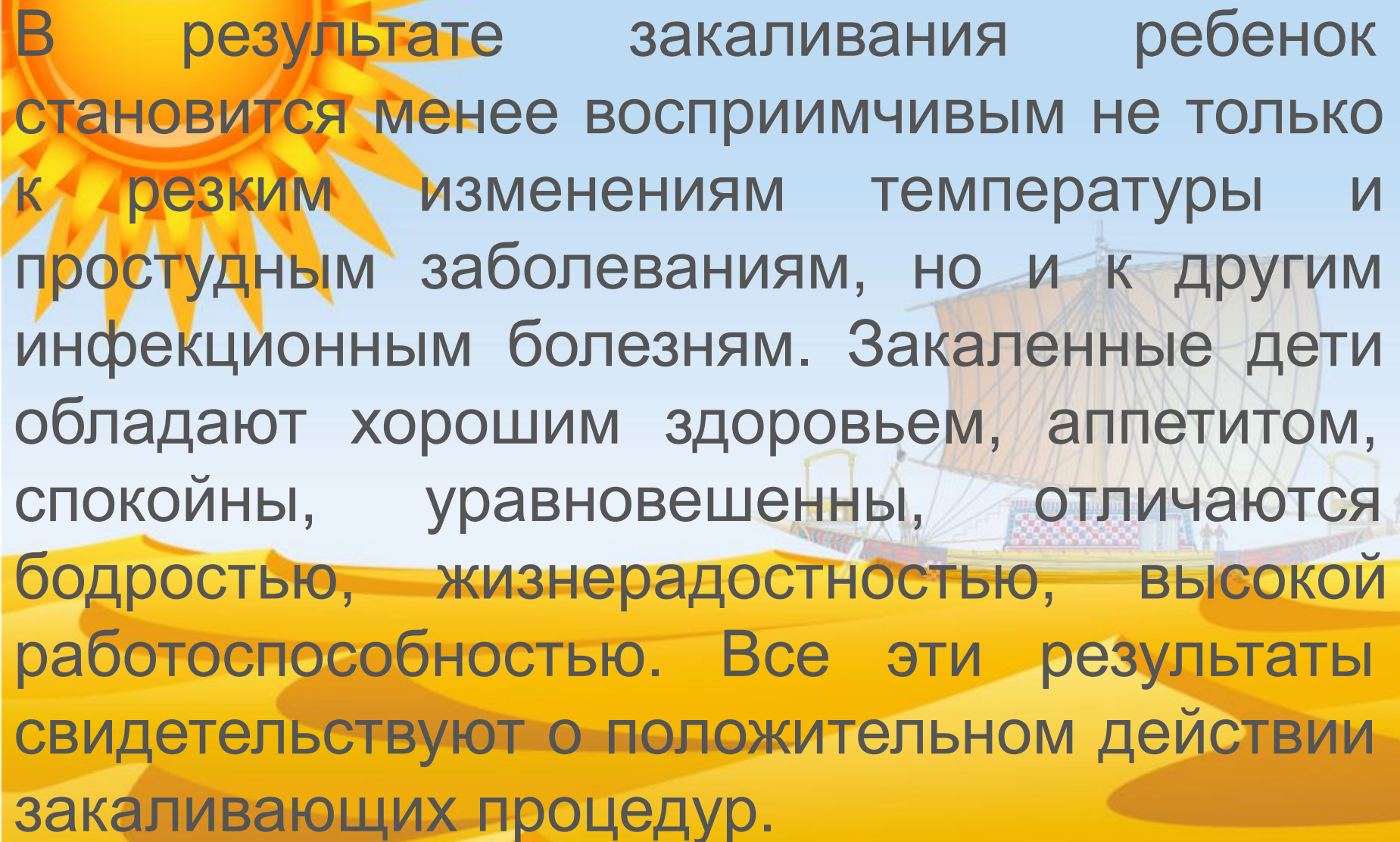
Полоскание горла

К
нетрадиционным
методам
закаливания
относится
полоскание
горла



Массаж ног





В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Все эти результаты свидетельствуют о положительном действии закаливающих процедур.