

# **«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

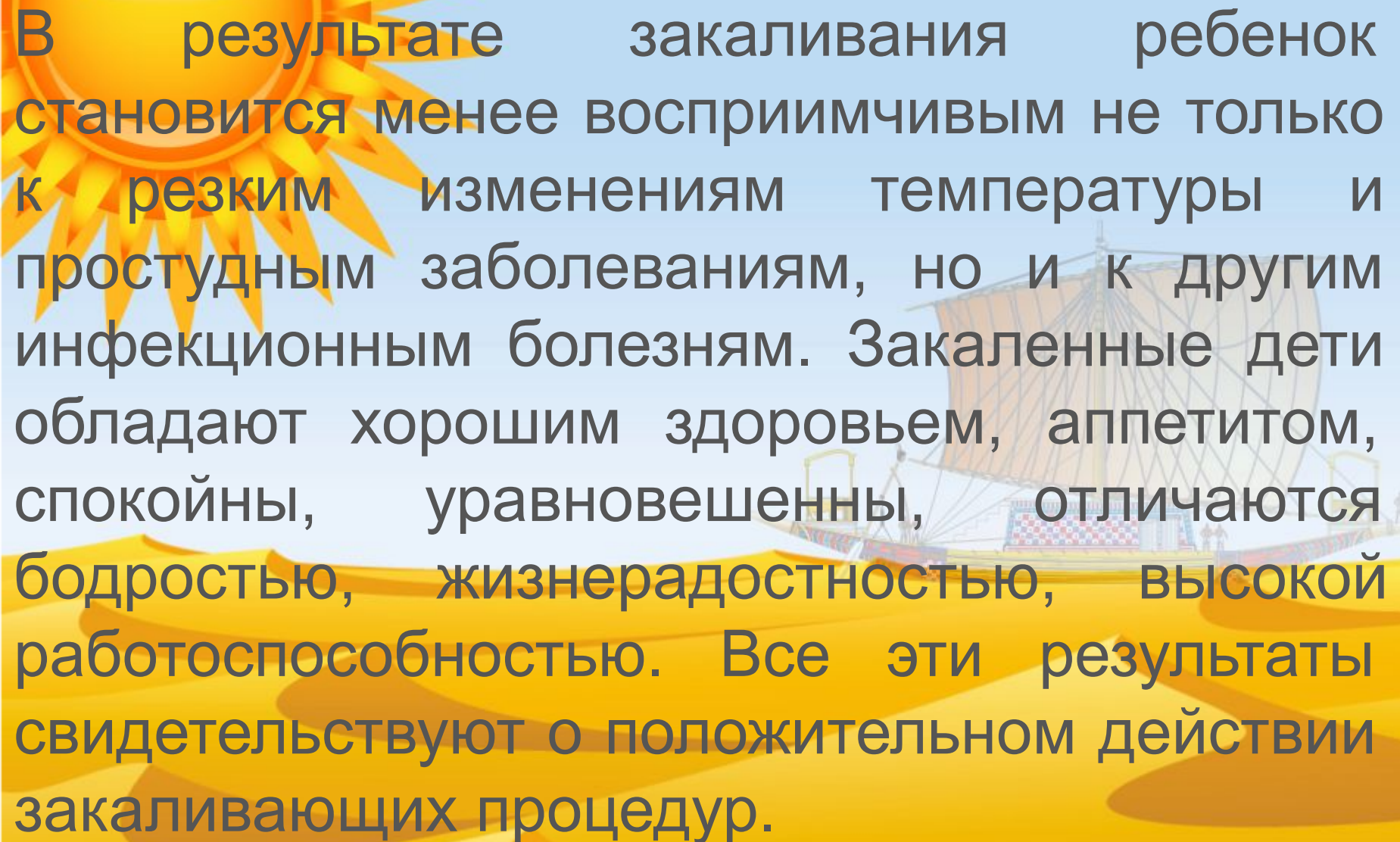
К  
нетрадиционным  
методам  
закаливания  
относится  
полоскание  
горла





# 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.