

Муниципальное дошкольное образовательное казенное учреждение
«Детский сад № 3 п. Горные Ключи Кировского района»

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ

Подготовила воспитатель
Александрова Лариса Николаевна

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

- Летние факторы закаливания
- Закаливание воздухом
- Закаливание водой
- Закаливание солнцем



Для того чтобы с наибольшей эффективностью, использовать природные факторы для оздоровления, необходимо придерживаться определенных правил и принципов:

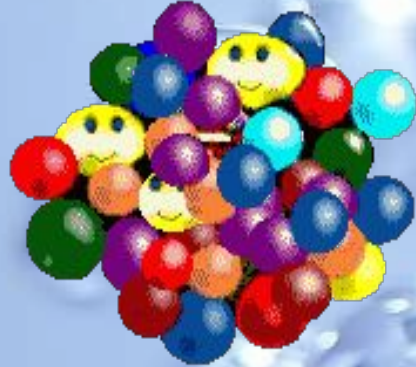
- ✓ **постепенность** **увеличения** **интенсивности**
закаливающих воздействий,
- ✓ **регулярность** **или** **непрерывность** **(процедуры**
проводятся не от случая к случаю, а систематически
каждый день)
- ✓ **обязательный** **учет индивидуальных особенностей**
организма, состояние здоровья и эмоционального
состояния ребенка
- ✓ **соответствие** **дозировки закаливающих факторов**
функциональным возможностям организма
- ✓ **многофакторность**
- ✓ **комбинирование общего и местного закаливания.**



Процедуры закаливания можно осуществлять при:

- при условии полного здоровья
- с учётом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Закаливание детей летом необходимо
начинать с воздушных ванн



ДЕНЬ БЕЗ ПРОГУЛКИ
- ПОТЕРЯННЫЙ
ДЕНЬ!

**Для принятия воздушных процедур лучшее время утром,
после сна в сочетании с утренней гимнастикой и до
обеда**



**Прекрасным местом для
прогулок с малышом
являются парки, сады, скверы**

Следующим этапом комплексного закаливания детей летом считается закаливание водой



Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью - самый доступный вид закаливания водой.



После умывания тело растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Общее обливание (продолжительность от 30 сек до 2 мин) проводят после воздушной ванны.



Ножные ванны
являются хорошим
средством
закаливания



Морские купания являются
наиболее сильным и
комплексным
закаливающим средством



К нетрадиционным методам
закаливания относится
полоскание горла прохладной
водой



Игры с водой - одни из
любимых детских забав



В летний период с целью
закаливания можно
использовать душ.



В летнее время к
закаливающим процедурам
можно добавить хождение
босиком



Хождение по специальной,
напоминающую гальку или
крупный песок дорожке
прекрасно закаляет ноги
ребенка и является
профилактикой
плоскостопия.



**Закаливание солнцем –
эффективное средство
оздоровления и стимулирование
роста ребёнка.**





Солнечные ванны детям старше 2 лет проводят в утренние часы (в нашем южном регионе с 8 – 10 ч.) при температуре воздуха в тени не ниже 20 и не выше 32°С на специальных площадках.

Курс солнечных ванн не должен превышать 25 – 30 за лето, с предельной продолжительностью 15 – 20 мин каждая.



Разнообразные подвижные игры в теплое время года - прекрасное средство закаливания



Летнее закаливание детей при правильном походе к существующей проблеме – исключительно важное занятие, направленное на положительный результат

