

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:**

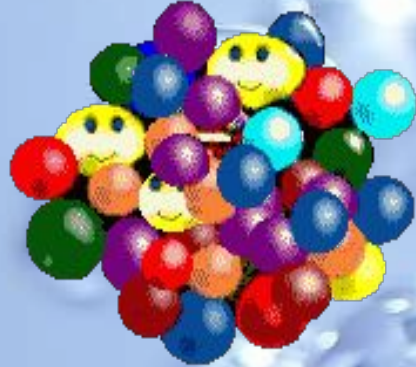
- ✓ **постепенность** **увеличения** **интенсивности** **закаливающих воздействий,**
- ✓ **регулярность** **или** **непрерывность** **(процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически каждый день)**
- ✓ **обязательный учет индивидуальных особенностей** **организма,** **состояние здоровья 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**

