



# **«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.