Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №35»

Энгельсского муниципального района Саратовской области

Тема: «Закаливание детей в летний период»

Подготовила:

воспитатель первой

квалификационной категории

МАДОУ «Детский сад №35»

Рыжова Ольга Викторовна

Энгельс 2024 г.

***Тема: «Закаливание детей в летний период»***

Вот и наступила самая замечательная пора всех детей и взрослых- лето. Это самое подходящее время для закаливания детей, ведь именно в летний период ребята реже болеют, а это значит, что не придется прерывать закаливающие мероприятия, из-за того, что ребенок заболел.

В закаливании важную роль играют 3 принципа:

1. Учет индивидуальных особенностей- важно правильно начать приучать малыша к закаливающим процедурам, ни в коем случае не заставлять заниматься этим, если ребенок не хочет.
2. Систематичность- закаливающие процедуры нужно осуществлять регулярно.
3. Постепенность- постепенно увеличивать время закаливающих мероприятий.

Чем раньше начать закаливать детей, тем лучше будут результаты. Ученые считают, что можно приступать к закаливающим процедурам с месячного возраста.

Методы закаливания:

* Воздушные ванны
* Ножные ванны
* Общее обливание
* Душ
* Плавание и многое другое

Желательно, чтобы родители занимались закаливанием вместе с ребенком в виде игры, так малышу не будет страшно и он быстрее привыкнет.

Основными и самыми лучшими средствами оздоровления признаны: солнце, вода и воздух.

* Солнце- только так можно пополнить запасы витамина Д.В летний период нужно не только радоваться солнцу, но и защищаться от него.
* Вода-= водные процедуры, самое любимое занятие для малышей. Желательно проводить на открытом воздухе, при этом соблюдать технику безопасности : купаться в речке, озере- только под присмотром взрослых.
* Воздух- закаливание воздухом, стимулирует обмен веществ, повышает аппетит, улучшает настроение, укрепляет иммунитет. Правильно говорят: «Воздух, солнце и вода- наши лучшие друзья». Все эти результаты говорят о положительном действии закаливающих процедур. Будьте здоровы!