

Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! С ними будем мы дружить, Чтоб здоровыми нам быть!

Почему так говорят?

- ❖ Чистый воздух оберегает от болезней.
- ❖ Солнце- источник света, тепла и витамина D.
- ❖ Вода утоляет жажду,придает энергию.
- ❖ Солнце,воздух и вода важные помощники при закаливании организма!

Всем, без исключения известно о пользе закаливания для детского здоровья. И конечно, самое лучшее время для этого – теплое лето. В нашем дошкольном учреждении в течении летних каникул основную часть времени дети находятся на воздухе, что дает возможность для формирования здорового образа жизни, повышения двигательной активности. Закаливание - один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниями.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие задачи:

- повысить стойкость организма в борьбе с заболеваниями;
- приучать чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;
- воспитывать потребность в свежем воздухе.

В своей работе с детьми мы используем физкультурно-оздоровительные мероприятия:

- соблюдение правил режима дня;
- рациональное питание;
- утренняя гимнастика
- оздоровительная гимнастика после сна
- физкультурные занятия;
- прогулки;
- физминутки;
- подвижные игры и др.

В летний период на прогулке мы даем детям возможность ходить босиком по горячему песку, траве, мелким камешкам. При закаливании водой в работе с детьми используем водные процедуры: обширное умывание прохладной водой, полоскание полости рта, игры в бассейне. Одной из процедур водного закаливания является игра в бассейне. Растущему ребенку необходимо не только закаливание воздухом и водой, но и солнцем, которое оказывает укрепляющее действие на организм, усиливает обмен веществ, повышает сопротивляемость к заболеваниям. Поэтому в теплое время года наши дети принимают солнечные ванны на свежем воздухе. Все направления оздоровления детей, которые мы спользуем в детском саду, дают положительные результаты.

Снижается количество простудных заболеваний в группе, повышается посещаемость детей. Но самое главное – дети с удовольствием идут в детский сад, что является показателем их психического благополучия.