Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад №23»

Реализуемая программа

«От рождения до школы»

Под ред. Н. Е. Вераксы,

Т.С. Комаровой,

М.А. Васильевой

**Воспитатель: Вялкова А.Е.**

Лето – самая любимая пора всех детей, ведь в теплую погоду можно практически целый день проводить на улице.

Лето – самое плодотворное время для укрепления здоровья детей, формирования у них привычки к здоровому образу жизни, а также навыков безопасного поведения в природе. Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие.

Закаливание детей летом – один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний. Не поздно закалять свой организм в любом возрасте, но лучше начинать с дошкольного, так как это период, когда закладываются основы здорового образа жизни, формируются правильные привычки, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья, приведут к положительным результатам.

Так что же такое закаливание? **Закаливание организма** – метод физиотерапии, который заключается в воздействии природных факторов (солнце, воздух, вода) на организм с целью повышения его функциональных резервов и устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов.

Лучший способ оградить ребенка от болезней — проводить своевременную и грамотную профилактику. Одним из лучших способов по праву считается **закаливание**.

Так и в нашем Детском саду в группы «Теремок» проводится закаливание на свежем воздухе. Ребята очень любят закапывать свои ноги в песке, а также ходить босыми ногами по траве. А принимать солнечные ванны одно удовольствие.

 

