

**Солнце, воздух
и вода -
наши лучшие
друзья!**

**Средняя группа «Заиньки»
Воспитатели : Богданова А.Е.
Зульфикарова М.М.**

Закаливание - очень важная процедура



Закаливание солнцем



Закаливание воздухом



Закаливание водой



Участники проекта:

-Дети

-Воспитатели

-Родители

Средней группы «Заиньки»

Цель проекта:

Формирование у детей представлений о значении природных факторов в укреплении здоровья

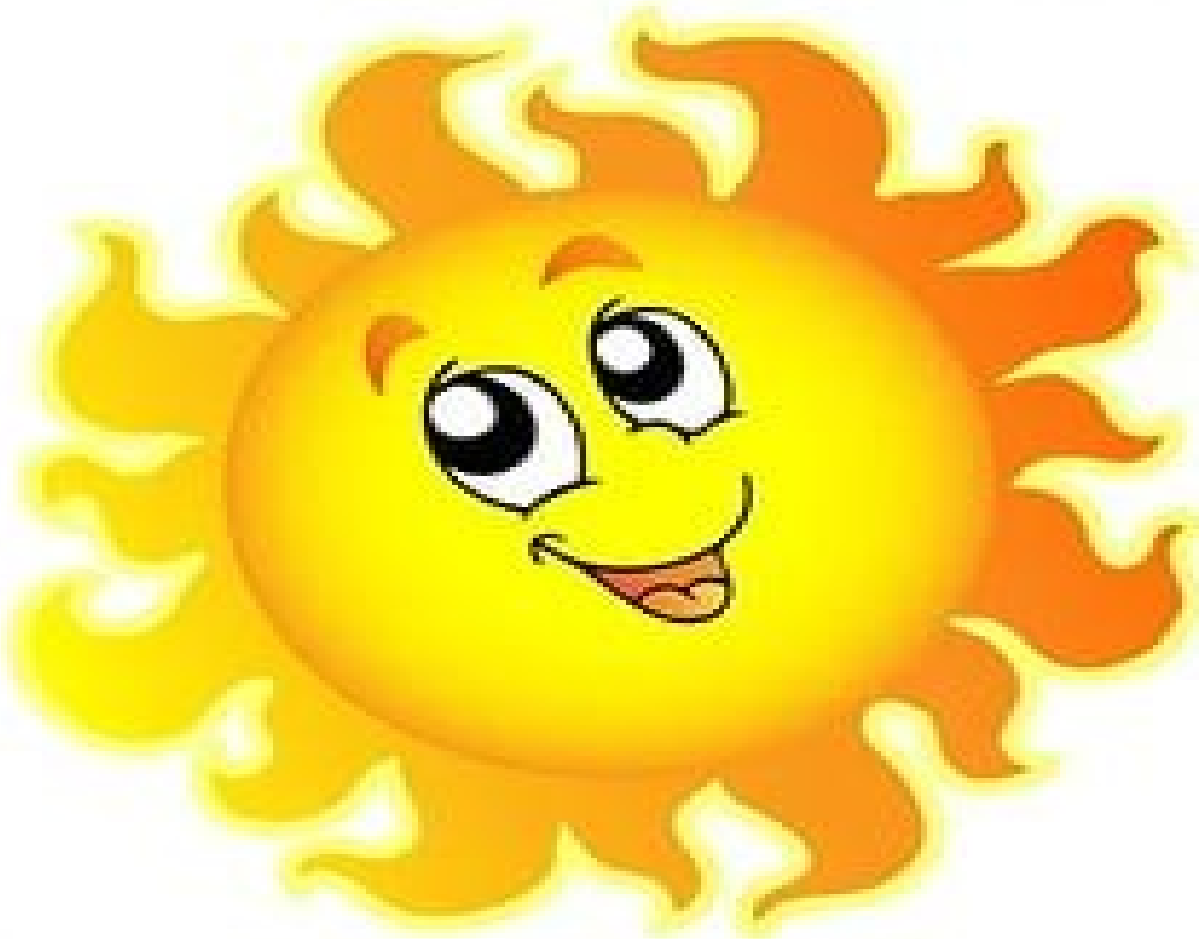
Задачи:

- Повышать уровень родительской компетенции в области физического здоровья детей
 - Расширять представления детей полезных свойствах воздуха , солнца , воды.
 - Дать общие знания о закаливании
 - Сохранять и укреплять физическое и психологическое здоровье детей
 - Развивать познавательный интерес детей к окружающей среде
 - Обеспечить всестороннее развитие и гармоничное развитие физических качеств детей.
- Формировать навыки безопасного поведения на природе**
- Воспитывать бережное отношение к природе и людям ведущий здоровый образ жизни.

Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.



Солнце



ВАННЫ

- Утром при температуре воздуха не ниже +18
- Под влиянием солнца в организме образуется витамин д, необходимый для роста костей.
- Нельзя находиться на солнце без головного убора.
- Лучше загорать в движении , играя в активные игры.
- соблюдение питьевого режима.





Воздух



Закаливание воздухом

-На прогулке в любое время года , одежда должна быть по сезону

-Закаливание воздухом проводится в любую погоду, но нужно следить за тем ,чтоб не было переохлаждения

Активные игры на свежем воздухе







Занятия физкультурой



Вода



Закаливание водой



обтирание



обливание



контрастный душ



купание



моржевание









От всех болезней нам полезней Солнце, воздух и вода...



**Солнце, воздух и вода –
наши лучшие друзья!**

