

# ЛЕТО КРАСНОЕ —

## ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВРЕМЯ ПРЕКРАСНОЕ!

После купания можно принимать воздушные и соляные ванны.

**Воздушные ванны** принимают под тенистыми деревьями, играя в мяч или отдыхая на коврике.

**Соляные ванны** — прекрасное закаливание, которое дарит нам сама природа.

Вначале на солнце проводят 5—10 минут, причем голову обязательно нужно прикрыть бейсболкой или панамкой. Когда организм привыкнет к солнечным лучам, можно подольше быть на солнце, примерно с полчаса.

**А когда лучше всего принимать соляные или воздушные ванны?**

В средней полосе, где мы живем, это лучше делать с десяти часов утра до двенадцати часов дня.

Замечательное летнее закаливание — **бегать босиком** по влажному песочку, по траве, шагать по теплым летним лужам после дождя.

Особенно полезно пробежаться утром по росистой траве.

Лето — щедрая и добрая пора! В лесах созревают ягоды. На опушках и полянках зажигаются алые огоньки земляники. «Кто землянику в рот кладет, тот здоров круглый год», — давно заметили люди и назвали землянику «царицей ягод».

В ароматных кисло-сладких ягодах много полезного витамина С. В хвойных сосновых и еловых борах в июле—августе созревает черника. Эта ягодка — чудодейственная!

В ней множество витаминов. «Положи чернику в рот, избавишься от хворей на целый год». Ягоды черники останавливают кровь, улучшают зрение, излечивают воспалительные процессы. Кто из вас не собирает в лесу малину? Ведь это любимая русская ягода. Малина — целебная ягода. В ней много витаминов, есть и витамин С.

Чаем, настоящим на сушеных ягодах и листьях, душистым малиновым вареньем лечат простуду, отвар цветков используют для лечения глаз, а малиновый сироп применяют при болях в желудке. Лето угощает нас не только лесными ягодами, но и садовыми — смородиной, клубникой, крыжовником.

Созревают в садах свежие плоды деревьев: яблоки, груши, вишни, сливы. Их едят свежими, варят из них варенье, компоты, готовят мармелады, джемы и пастилу.

Словом, красное лето — лучшее время, чтобы укрепить здоровье на целый год!

# Организация закаливания

## Воздушные ванны

- В отсутствие детей организуем сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии с установленным графиком.
- В присутствии детей организуем угловое проветривание групповой комнаты и спальни. При этом строго следим за тем, чтобы дети не находились в непосредственной близости к открытому окну.
- Тщательно следим за тем, чтобы дети на протяжении всего дня находились в облегченной одежде (при температуре воздуха не ниже 18-20 °С).
- Проводим утреннюю гимнастику в хорошо проветренной группе и в соответствующей одежде (х/б носки, облегченная одежда).
- Организуем дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18°С и выше.

## Водные процедуры

- Организуем ходьбу босиком по солевой дорожке и различным корригирующим дорожкам, ребристой доске после дневного сна.
- Обучаем детей обширному умыванию прохладной водой: мытье рук до локтя, растирание мокрой ладошкой груди и шеи. По окончании водной процедуры каждый ребенок самостоятельно вытирается махровой салфеткой или полотенцем.
- Организуем полоскание рта и гортани водой после каждого приема пищи, постепенно снижая температуру воды на 1 °С, доводя до 18 °С.

Составитель: Санникова С.В., воспитатель

Информация взята с открытых интернет-