

Летние игры с водой

"Игра со струёй воды"

Подставьте под струю воды ладошку ребенка, изучайте падение воды, разбрызгивайте её.

"Маленький рыбак"

Мелкие предметы бросаем в тазик. Это будут рыбки. Ребенку даем «удочку» сачок, которым он будет вылавливать рыбок. Пойманные рыбки складываются в плавающее блюдо.

"Выжималки"

Предлагаю набрать полное ведро воды из ёмкости с помощью разноцветных губок. Кто быстрее?

"Плыви кораблик!"

Пускаем бумажные кораблики. Они будут плыть, если в паруса дует ветер. Для этого дети должны подуть на него.

Используемая литература

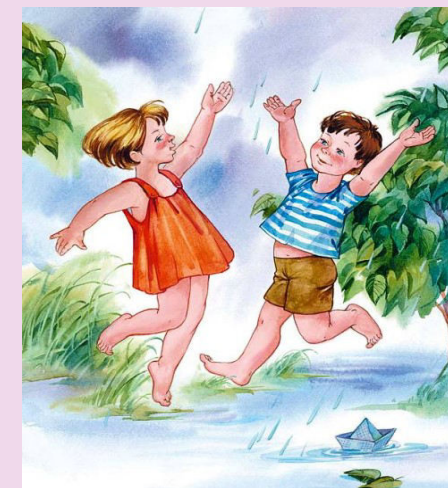
- Петербургский научно—педагогический журнал «Дошкольная педагогика» №9 2016г. Ред. Н. В. Нищева.
- Интернет ресурсы: маам.ру для воспитателей.
- Т. В. Праздникова , В. П. Праздников «Закаливание детей дошкольного возраста».

Муниципальное автономное

образовательное учреждение

«Гимназия №16»

Закаляемся летом



Составила:

Воспитатель:

Борисова Лариса Владимировна

Г. Кунгур, 2020 г.

Лето - замечательное время года. Можно играя, закаляться, в полной мере используя неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды.

Закаливание является эффективным средством укрепления здоровья, профилактики и многих заболеваний.

Первое условие эффективного закаливания – это рациональная одежда. Одежда дома и на улице не должна препятствовать движениям ребёнка.

Обувь ребёнка также должна рассматриваться как эффективное не только гигиеническое, но и закаливающее средство. Большинство детей любят ходить босиком. Начинать нужно с малых и непродолжительных воздействий, например приучать ребёнка

ребёнка находиться некоторое время (до 3-5 минут) босиком на коврике. В жаркие дни можно побегать по траве или по песку, затем можно разрешить бегать босиком по полу в комнате. Постепенно время хождения босиком увеличивается до 15-20 минут.



Закаливание должно проводиться по возможности ежедневно.

Важно соблюдать последовательность: от менее интенсивных воздействий с постепенным переходом с более сильным.

Любые применяющие закаливающие воздействия должны вызывать положительные эмоции у ребёнка.

Ежедневные прогулки детей, а также дневной сон на свежем воздухе или спальне с открытыми форточками могут и должны быть эффективным методом закаливания ребёнка в каждой семье.

К водному закаливанию относятся: умывание после ночного и дневного сна, мытьё рук и ног, игры с водой.

Обливание стоп водой с постепенно снижающейся температурой. Длительность обливания 20-30 секунд.

Также эффективны у старших дошкольников полоскания горла сначала тёплой, затем прохладной и холодной водой, которые удобно проводить во время утреннего туалета.