

Закаливание в нашем саду

Закаливание в детском саду — это не просто полезная процедура,



а настоящий вклад в здоровье детей на долгие годы. Для старшей группы «Одуванчик» (5–6 лет) дети уже достаточно взрослые, чтобы понимать смысл этих процедур и подходить к ним осознанно.

Мы начали путь к здоровью через закаливание!

В нашей группе «Одуванчик» стартовал важный осенний проект - программа щадящего закаливания. Мы знаем, что впереди долгая зима, и наша главная задача - укрепить иммунитет ребят, чтобы они меньше болели и всегда были



Закаливание тренирует защитные силы организма, учит его быстро адаптироваться к смене температуры. Это лучшая профилактика простудных заболеваний. Но главное - мы превращаем это в весёлую игру!

Как проходят наши процедуры? (только игровые и безопасные методы!)

Мы используем только мягкие формы закаливания, которые нравятся детям:

Дорожки здоровья. После дневного сна ребята не спешат надевать носки, а сначала проходят по специальным массажным коврикам, мешочкам с камешками и каштанами. Это отличная стимуляция активных точек на стопах!

Босохождение. В группе, при комфортной температуре, дети ходят босиком во время утренней гимнастики и после тихого часа.

Умывание прохладной водой. Мы постепенно снижаем температуру воды, заканчивая процедуру контрастным омыванием рук до локтя («руки до локотков моются»).

Воздушные ванны. Во время переодевания перед физкультурой или после сна мы проветриваем помещение, позволяя детям несколько минут побыть в проветренной комнате в облегчённой одежде.

А ещё мы участвуем в проекте «Здоровое поколение», и в будущем будем обливаться водой!





Важно! Все процедуры проводятся систематично, но без принуждения. Если кому-то из детей некомфортно, воспитатель всегда идёт навстречу. Никакого экстрима, только постепенность и позитивный настрой!

Мы хотим, чтобы наши «Одуванчики» были не только умными и творческими, но и здоровыми, бодрыми и выносливыми. Крепкий иммунитет поможет им легко адаптироваться к школе в будущем! Чем вы можете помочь дома?

Для максимального эффекта мы просим вас поддержать нашу инициативу:

1. Одевайте ребёнка по погоде, избегая перегрева.
2. Не запрещайте дома бегать босиком (если полы тёплые).





3. Продолжайте традиции закаливания в выходные: например, разрешите ребёнку умыться чуть более прохладной водой или походить босиком по массажному коврику.

4. Главное правило — регулярность. Лучше 5 минут каждый день, чем час раз в неделю.

Здоровье наших детей — наша общая работа. Вместе мы вырастим сильное и счастливое поколение!

Информацию подготовила воспитатель группы «Одуванчик»

МАДОУ детский сад №162/3, Карандей Елена Викторовна,

сентябрь 2026

