

# ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ





# Правила закаливания



**Начинать закаливание  
обязательно полностью  
здоровым**



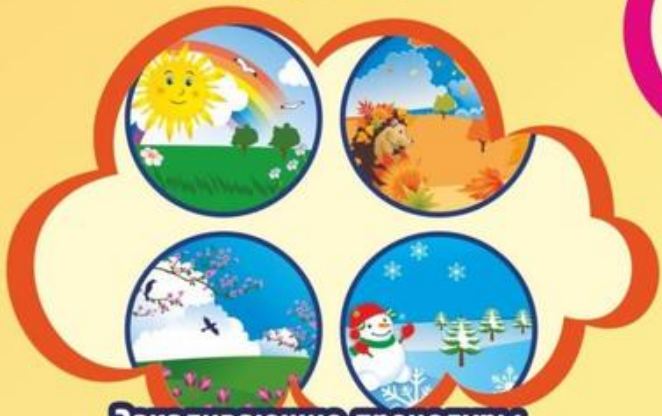
**Закаливающие процедуры  
проводить в хорошем  
настроении**



**Обязательно соблюдать  
режим всего дня**



**Закаливающие процедуры  
проводить ежедневно**



**Закаливающие процедуры  
проводить с учётом  
сезонных явлений**





# Подвижные игры

## для детей на воде

Игры на воде являются важным средством разностороннего физического воспитания. Они способствуют развитию физических и умственных возможностей детей, воспитывают их волю, чувство коллективизма и товарищества. Поэтому подвижные игры в воде особенно широко применяются при обучении плаванию детей.

### Водолазы

Ведущий опускает на дно несколько хорошо видимых предметов под воду. Игроки по очереди ныряют, доставая предметы со дна. Выигрывает тот ребенок, который достанет больше всех предметов за один раз.

### Карлики – Великаны

Дети стоят по пояс в воде. Ведущий дает сигнал, выкрикивая слово: «Карлики!». Все садятся в воду. За сигналом: «Великаны!» - все игроки подпрыгивают вверх. Тот, кто ошибется, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остался.

### Кто быстрее?

По первому сигналу забежать в воду, а по второму выбежать из воды. Тот, кто первым окажется на берегу, победил.





## Поезд в туннеле

Все игроки становятся паровозиком, при этом нужно держаться за пояс впереди стоящего человека. Первые двое играющих берутся за руки и поднимают их вверх — это туннель. Поезд едет через туннель и все вагончики в этом месте должны погрузиться под воду. Когда весь поезд проедет туннель, другие два человека становятся туннелем. Игра может продолжаться до бесконечности.

## Щука

Среди всех желающих участвовать в игре выбирается водящий — это щука. Все остальные — рыбки. Игра проводится на глубине по пояс. Рыбки бегают или плавают в любом направлении.

Щука в этот момент стоит на берегу к рыбкам спиной.

По команде «Щука плывет», ведущий резко поворачивается, а все остальные игроки прячутся — ныряют или приседают в воде. Кто не успел спрятаться, выходит из игры. Когда останется одна самая проворная рыбка — она становится щукой, и игра начинается вновь.

Играйте со своими  
детьми!



**Не забудьте  
о закаливании**

**Рекомендуем:**

- ✓ Гулять в любую погоду
- ✓ Купаться в реке, пруду, море
- ✓ Не носить слишком тёплой одежды
- ✓ Принимать душ
- ✓ Окапывать себя холодной водой
- ✓ Спать с открытой форточкой

**В здоровом теле -  
здоровый дух!**





## **ЗАКАЛЯЕМСЯ ВОДОЙ**

**Купание – прекрасное закаливающее средство!**

**Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет.**

**Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением.**

**Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней.**

**В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.**

