***Здоровье малышей***

**Организация закаливания детей в группе.**

Уважаемые родители, предлагаю Вам перечень мер, которые мы используем для оздоровления Ваших детей в условиях детского сада.

**Воздушные ванны**

· В отсутствии 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 облегчённой одежде (при температуре воздуха не ниже 18-20? С);

· Проводим утреннюю гимнастику в хорошо проветренной группе и в соответствующей одежде (х/б носки, облегчённая одежда);

· Организуем дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18? С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39? С. проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20? С. Это отличный тренинг для терморегуляционного аппарата;

· В течение дня неоднократно предлагаем детям походить босиком по покрытому и непокрытому полу.

**Водные процедуры**

· Организуем ходьбу босиком по мокрой солевой дорожке, ребристой доске после дневного сна;

· Обучаем детей обширному умыванию прохладной водой: мытьё рук до локтя, растирание мокрой ладошкой груди и шеи. По окончании водной процедуры каждый ребёнок самостоятельно вытирается махровой салфеткой или полотенцем;

· Организуем полоскание рта и горла водой после каждого приёма пищи, постепенно снижая температуру воды на 1? С, доводя до 18? С.

**Организация сна детей**

· Проветриваем спальню перед сном детей не менее получаса;

· Организуем одевание и раздевание детей только в групповой комнате (помним про контрастную ванну);

· Через 15 минут после того, как засыпает последний ребёнок, открываем форточку. За 30 минут до пробуждения закрываем её;

· Следим за соблюдением тишины со стороны персонала во время сна детей;

· Подъём организуем по мере пробуждения детей.

**Организация детей на прогулку**

· Воспитатель первой выводит подгруппу детей, которые оделись быстрее, т. о. предупреждаем перегревание детского организма. Другую подгруппу на прогулку сопровождает помощник воспитателя;

· Следим за тем, чтобы дети были одеты по погоде. В случае потепления убеждаем детей надеть меньше одежды;

· Организуем прогулки при температуре воздуха не ниже 20? С в безветренную и сухую погоду, регулируя время пребывания детей на воздухе;

· Во избежании переохлаждения обязательно организуем двигательную деятельность: подвижные, спортивные, народные игры, общеразвивающие упражнения, а также два раза в неделю проводим занятия по физической культуре на воздухе.

При организации оздоровительной работы также используется дыхательная гимнастика и адаптогены (элеутерококк, шиповник).

Уважаемые родители!

Помните, что с детьми, ослабленными после болезни, проводятся щадящие процедуры: температура воды используется выше, чем обычно.

При температуре воздуха в группе ниже 18? С закаливание не проводится.