**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)*