# Организация закаливания детей в группе.

 Уважаемые родители, предлагаем Вам перечень мер, которые мы используем для оздоровления Ваших детей в условиях нашего 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 18-20º 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 18º С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39º С. проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20º 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 1º С, доводя до      18º 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 20º 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 18º С закаливание не проводится.