Консультация для родителей.

 Организация закаливания детей в группе.

 Подготовила: Лобанова Н.Н.

 Воспитатель Атемарского д/с. № 1

 Уважаемые родители, предлагаем Вам перечень мер, которые мы используем для оздоровления Ваших детей в условиях нашего детского сада. Ознакомившись с которыми, мы надеемся, вы тоже сможете использовать их в домашних условиях. Только вместе с нами мы можем добиться хороших результатов.

 Воздушные ванны.

 В отсутствии детей организуем сквозное проветривание групповой комнаты, спальни в соответствии с установленным графиком.

 В присутствии детей организуем угловое проветривание групповой комнаты, спальни. При этом строго следим за тем, чтобы дети не находились непосредственно близко к открытому окну.

 Тщательно следим за тем, чтобы дети на протяжении всего дня находились в облегченной одежде (при температуре воздуха не ниже 18\_20?С).

 Проводим утреннюю гимнастику в хорошо проветренной группе в соответствующей одежде.

 Организуем дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 23 ?С. Температура под одеялом достигает 38-39 ?С. Проснувшись дети получают контрастную ванну для ног с разницей в 18-20 ?Сю Это отличная тренировка терморегуляционного аппарата.

 В течение дня очень хорошо походить босиком по покрытому и непокрытому полу.

 Эти простые советы и рекомендации очень эффективны.

 Водные процедуры.

 Организуем ходьбу босиком по мокрой солевой дорожке, ребристой поверхности после дневного сна.

 Обучаем детей обширному умыванию прохладной водой, мытье рук и растирание мокрой ладошкой груди и шеи. По окончании водной процедуры, ребенок самостоятельно вытирается махровой салфеткой или полотенцем.

 Организуем полоскание рта и горла водой после каждого приема 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 .

 Через 15 минут после того, как засыпает последний ребенок, открываем форточку. За 30 минут до пробуждения закрываем ее.

 Следим за соблюдением тишины со стороны персонала во время сна.

 Подъем организуем по мере пробуждения детей.

 Организация детей на прогулку.

 Воспитатель первой выводит подгруппу детей, которые оделись быстро, предупреждаем перегревание детского организма. Другую подгруппу одевает и сопровождает помощник воспитателя

 Нужно следить за тем, чтобы дети были одеты по погоде. Дети очень подвижны на прогулке и чтобы не перегреться убеждаем детей надеть меньше одежды.

 Прогулки проходят при температуре воздуха не ниже 20 ?С. . в безветрен- ную 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 свежем воздухе.

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

 Уважаемые родители!

 Помните , что с детьми, ослабленными после болезни, проводятся процедуры щадящего режима (температура воды используется выше, чем обычно).

 Немного терпения и результаты не заставят себя ждать.