# Организация закаливания детей в группе.

В условиях нашего детского сада проводятся следующие мероприятия:

1. 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.

1. 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.

1. 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.

1. 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 кислородные коктейли.

Следует помнить, 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.

Также проводится работа с часто болеющими детьми. Она включает в себя закаливание, кислородные коктейли, индивидуальные занятия, направленные на укрепление организма, дыхательная гимнастика.

Для решения этих задач в нашем детском саду имеется зал, оснащенный необходимым оборудованием. Это и большие мячи, массажные коврики, ребристые дорожки, «тропа здоровья», тренажеры. Занятия с детьми проводятся три раза в неделю. Два раза в год – массаж. Для того, чтобы дети могли самостоятельно выполнять различные упражнения в группах созданы уголки, где имеются массажные коврики, гимнастические палки, различные массажные дорожки.

Ведется большая работа с родителями: консультации, открытые занятия, рекомендации. Успешность ее проведения может быть обеспечена лишь в тесном контакте с родителями и воспитателями.