

«Организация закаливания детей в детском саду»

Воздушные ванны

В отсутствие 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 ладонью 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.

