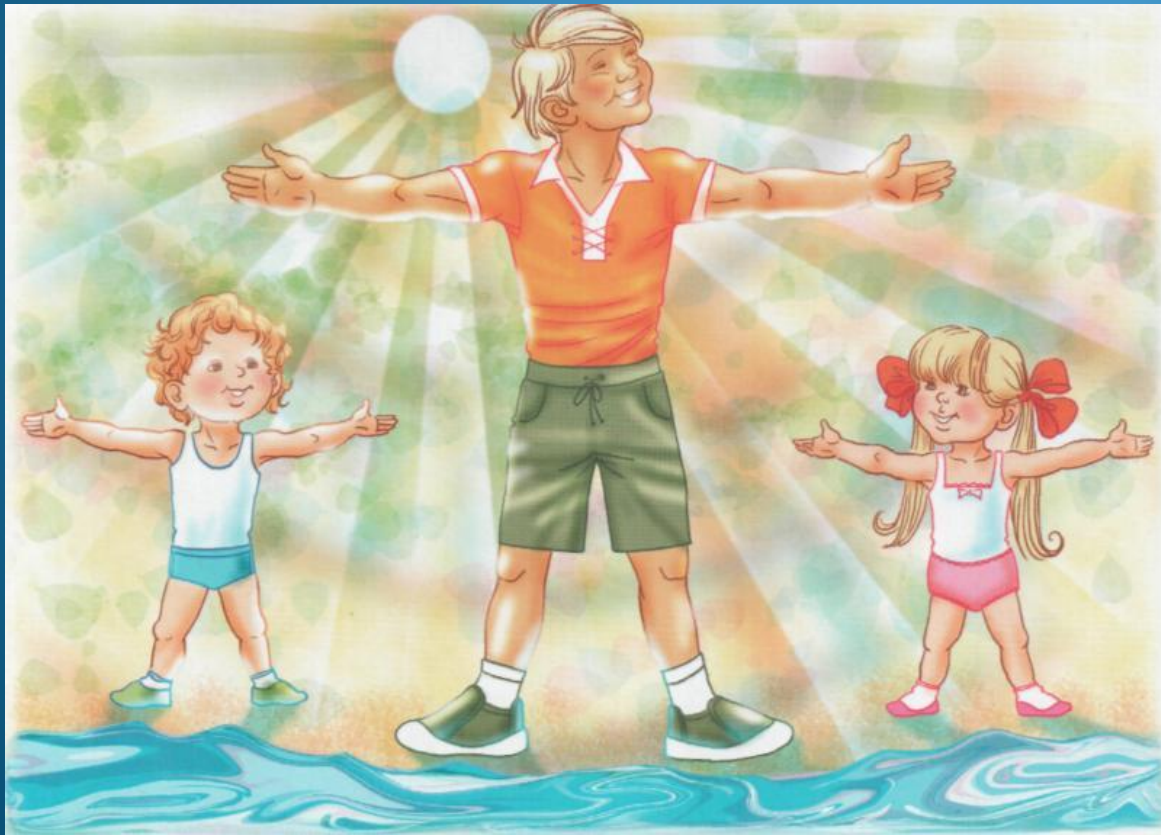


# Закаливание детей в детском саду.



Скрипникова Наталья  
Владимировна

# Воздушные ванны

- В отсутствии детей организуем сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии с установленным графиком;
- 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;

# Утренняя Гимнастика

Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня. Все мы знаем, что спеша на работу или по другим делам мы редко пытаемся провести утреннюю гимнастику со своими детьми перед детским садом. Именно по этой причине ежедневное её проведение в детском дошкольном учреждении должно быть обязательным. Утренняя гимнастика проводится в определённые часы до завтрака.

Утреннюю гимнастику в детском саду проводит либо воспитатель, либо преподаватель физической культуры.



# 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 1С, доводя до 18С.



# Полоскание горла

- Это и очень важная гигиеническая процедура, и профилактическая, и лечебная процедура.
- Полоскание горла ребенка. Показаниями для профилактических и лечебных полосканий горла являются: фарингиты, ларингиты, тонзиллит острый (ангина), тонзиллит хронический и т.п. С профилактической целью можно полоскать горло три-четыре раза в течение дня; с лечебной же целью горло полощут и десять, и пятнадцать раз в день.
- Если маленький ребенок еще не освоил процедуру полоскания горла, ему в этом деле нужно помочь; лучший способ научить - показать, как полоскания делать; дети во всем стремятся подражать взрослым, вот это стремление и нужно использовать...



# 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 избежание переохлаждения обязательно организуем двигательную деятельность: подвижные, спортивные, народные игры, общеразвивающие упражнения, а также два раза в неделю проводим занятия по физической культуре на воздухе.

