Консультация для воспитателей
«Организация закаливания детей в детском саду»

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 18-20? 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 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 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 *(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 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.