

Консультация для воспитателей

« Организация закаливания детей в детском саду»

Воздушные ванны

- В отсутствии детей организуем сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии установленным графиком;
- В присутствии детей организуем угловое проветривание групповой комнаты и спальни. При этом следим за тем, чтобы дети не находились в непосредственной близости 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 проветренном помещении и в соответствующей одежде (х/б носки, облегченная одежда);
- Организуем дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18 С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39 С, проснувшись, ребенок получает контрастную ванну с разницей 18-20 С. Это отличный тренинг для терморегуляционного аппарата;

В течение дня неоднократно предлагаем детям ходить босиком по покрытому и покрытому полу.

Водные процедуры

- Организовываем ходьбу босиком по мокрой солевой дорожке, массажным коврикам после дневного сна;
- Приучаем детей обширному умыванию прохладной водой: мытье рук до локтя, растирание мокрой ладонью груди и шеи. По

окончанию водной процедуры каждый ребенок самостоятельно вытирается махровым полотенцем;

-Организовываем полоскание рта и горла после каждого приема пищи, постепенно снижая температуру воды на 1 С доводя до 18 С .

Организация сна детей

- Проветриваем спальню перед сном детей не менее получаса;

-Организовываем одевание и раздевание детей только в групповой комнате (помним про контрастную ванну);

-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 детей;

-Подъем организуем по мере пробуждения детей.

Организация детей на прогулку

- Воспитатель 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;

-Организовываем прогулки при температуре воздуха не ниже 20С 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 и 1 раз на воздухе.

