

Консультация для родителей «Закаливание детей в ДОУ и дома»

Воздушные ванны

1. В отсутствии детей организуем сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии с установленным графиком;
2. 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;
3. Тщательно следим за тем, чтобы дети на протяжении всего дня находились в облегчённой одежде (при температуре воздуха не ниже 18-20°C
4. Проводим утреннюю гимнастику в хорошо проветренной группе и в соответствующей одежде (х/б носки, облегчённая одежда);
5. Организуем дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18°C и выше. Температура под одеялом достигает 38-39 °С. проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20°C. Это отличный тренинг для терморегуляционного аппарата;
6. В течение дня неоднократно предлагаем детям походить босиком по покрытому и непокрытому полу. Водные процедуры
7. Организуем ходьбу босиком по мокрой солевой дорожке, ребристой доске после дневного сна;
8. 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;
9. Организуем полоскание рта и горла водой после каждого приёма пищи, постепенно снижая температуру воды на 1°C, доводя до 18°C.

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 во время сна детей;
- Подъём организуем по мере пробуждения детей.

Организация детей на прогулку

- 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°C 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.
- При организации оздоровительной работы также используется дыхательная гимнастика.

Уважаемые родители!

Помните, что с детьми, ослабленными после болезни, проводятся щадящие процедуры: температура воды используется выше, чем обычно.

При температуре воздуха в группе ниже 18°C закаливание не проводится.