

Консультация для воспитателей

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 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 и адаптогены (элеутерококк, шиповник).

Подготовила: воспитатель Лаптий Светлана Анатольевна
2016г.

