



Здоровье малышей

Уважаемые родители, предлагаем Вам перечень мер, которые мы используем для оздоровления Ваших детей в условиях нашего детского сада.

Воздушные ванны

- В отсутствие детей организуем сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии с установленным графиком;
- В присутствии детей организуем одностороннее 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°C);
- Проводим утреннюю гимнастику в хорошо проветренном помещении в соответствующей одежде (в носочках или босиком, в облегчённой одежде);
- Организуем дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18°C и выше. Температура под одеялом достигает 38-39°C. Проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20°C. Это отличный закаливающий момент.
- В течение дня неоднократно предлагаем детям походить босиком по покрытому и непокрытому полу.

Водные процедуры

- Организуем ходьбу босиком по дорожке здоровья, ребристой доске после дневного сна;
- Обучаем детей обширному умыванию прохладной водой: мытьё рук до локтя.
- Организуем полоскание полости 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.
- Организуем одевание и раздевание детей только в групповой комнате (помним про контрастную ванну);
- Через 15 минут после того, как засыпает последний ребёнок, открываем форточку.
- Следим за соблюдением тишины со стороны персонала во время сна детей;

Организация выхода 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.

- 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, народные игры, общеразвивающие упражнения.

При организации оздоровительной работы также используется дыхательная гимнастика и адаптогены (кислородный коктейль, шиповник).

