Консультация для педагогов.

«Организация закаливания детей в группе»

Инструктор по физической культуре
МАДОУ ДСКН №3 г. Сосновоборска
высшей квалификационной категории
Маркова Татьяна Александровна.

Воздушные ванны

- В отсутствии детей организуем сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии с графиком;
- В присутствии детей организуем угловое проветривание групповой комнаты и спальни. При этом строго следим за тем, чтобы дети на протяжении всего дня не находились в непосредственной близости к открытому 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 проветренной группе 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 в 18-20°С, это отличный тренинг для терморегуляции аппарата;
- В течение дня неоднократно предлагаем детям походить босиком по покрытому и не покрытому полу.

Водные процедуры

- Организуем ходьбу босиком по мокрой дорожке, ребристой доске – после дневного сна;
- Обучаем детей обширному умыванию прохладной водой: мытье рук до локтя, растирание мокрой ладонью груди и шеи. По окончании водной процедуры каждый ребенок самостоятельно вытирается махровой салфеткой или полотенцем;
- Организуем полоскание рта, и горла водой 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;
- Организуем 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 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 избежание переохлаждения организуем двигательную деятельность: п/игры, народные игры, спортивные игры, ОРУ, а также 1 раз в неделю проводим занятия по физической культуре на воздухе.
- При организации оздоровительной работы также используется дыхательная гимнастика и адаптогены (элеутерококк, шиповник).