***Организация закаливающих мероприятий с детьми.***

 ***Воздушные ванны***

В отсутствии 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 на воздухе или в хорошо проветренном помещении;

 Температура под одеялом достигает 38-39? С. проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20? С. Это отличный тренинг для терморегуляционного аппарата;

***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).