

Подготовили:
воспитатели
Бондарева М.В и Андреева И.Е.

Уважаемые родители, ознакомьтесь с системой закаливания в нашей группе. Для достижения положительного эффекта, мы вам рекомендуем в домашних условиях по возможности придерживаться нашей системы закаливающих мероприятий.

ВИДЫ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

ВОЗДУШНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ:

1. Ежедневные воздушные ванны во время раздевания при подготовке ко сну и после сна (при температуре воздуха 22-24 градуса).
2. Облегченная одежда во время занятий по физической культуре (майки, носки).
3. Ежедневные прогулки на свежем воздухе при температуре не менее 15 градусов без сильного ветра.



4. Ходьба по корригирующей дорожке до и после сна босиком.
5. Утренняя гимнастика, гимнастика после сна под музыку, хождение босиком по ковру.
6. Ежедневное проветривание групповой комнаты по режиму.
7. Ежедневное сквозное проветривание в отсутствие детей.
8. При температуре воздуха 22-24 градуса дети ходят

в облегченной одежде в группе.

ВОДНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ:

1. Мытье рук до локтя (обширное умывание) прохладной водой во время умывания после сна (со 2 полугодия).

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

1. Ароматерапия (нарезанный чеснок располагается в группе, спальне, приемнике в период эпидемии гриппа).
2. Смазывание носа оксолиновой мазью, виферон (с согласия родителей).



3. Кварцевание группы 2 раза в день по 24 минуты, в соответствии с графиком.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОБШИРНОГО УМЫВАНИЯ:

1. Настроить воду из под крана температурой 14-15 градусов.
2. Ребенок мочит ладонь и проводит ею от пальцев до локтя, проговаривая «раз», затем так же выполняет другой рукой.
3. Ребенок мочит обе ладони, кладет их сзади на шею и проводит ими одновременно к подбородку, проговаривая «раз».
4. Ребенок мочит обе ладони и умывает лицо.
5. Ребенок ополаскивает руки, отжимает и вытирает их насухо.

Примечание: спустя 2 месяца длительность процедур увеличить — каждую руку, шею дети будут обмывать по 2 раза, приговаривая «раз», «два».

