

**Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 20  
пос.Степной муниципального  
образования  
Кавказский район**

**Консультация для родителей  
«О проведении закаливания  
детей в ДОУ»**



Подготовила воспитатель:  
Щеблыкина К.А.

Дети — самое дорогое, что есть в этом мире. А вырастить здорового человека не только является задачей родителей, но и важно для государства в целом. Оградить слабый организм малыша, определенное время воспитывавшегося в теплом домашнем климате, в практически тепличных условиях, от бактерий и других микроорганизмов, присутствующих в детском коллективе, - это нелегкая задача для педагога-дошкольника. И справиться с таким важным заданием можно только с помощью закаливания малышей.

Закаливание детей дошкольного возраста в ДОУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий.

***Общие требования:***

1. Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей:

- соблюдение санитарных и гигиенических требований;
- сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей);
- специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющие воздух;
- поддержание температуры воздуха в пределах 20-22°C.

2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).

3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.

4. Индивидуализация и дифференциация режимных

процессов и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития детей.

5. Оптимальный двигательный режим.

### **Организованная двигательная деятельность**

1. Утренняя гимнастика (ежедневно)
2. Занятия физкультурой (2 раза в неделю)
3. Подвижные игры на первой и второй прогулках (ежедневно)
4. Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями:
  1. утром
  2. после завтрака
  3. на прогулке
  4. после сна
  5. на второй прогулке
5. Базовая и игровая деятельность

### **Закаливание:**

- оздоровительные прогулки, ежедневно с подвижными играми

- одежда в группе и на улице по погоде
- фитонциды – лук, чеснок
- умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук
- полоскание рта после каждого принятия пищи и после сна водой комнатной температуры (прохладной)
- воздушные ванны после сна, на занятии по физкультуре
- ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам после сна, на занятиях физкультурой (время увеличивается постепенно)

### **Оздоровительная работа**

1. Сквозное проветривание
2. Санитарный режим
3.  $t = 20-22^{\circ}\text{C}$
4. Индивидуализация режимных процессов с учетом здоровья и развития детей
5. Оптимальный двигательный объем (4 ч в день)
6. Утренняя гимнастика
7. Физкультурные занятия
8. Подвижные игры

9. Закаливание:

1. оздоровительные прогулки;
2. умывание прохладной водой;
3. воздушные ванны:
  - а) гимнастика после сна (с элементами дыхательной гимнастики);
  - б) дорожка здоровья;
  - в) облегченная одежда;
  - г) сон с открытой фрамугой.

10. Употребление витаминов в период вспышки заболеваний

Закаливание благоприятно влияет на нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы, так же способствует хорошей работе мышечной и костной систем дошкольника. Происходит нормализация психического состояния это особо актуально в детском возрасте.

**Желаем Вам не болеть и посещать детский сад!**