

Приложение 7

Закаливание детей – одно из основных направлений в оздоровительной программе детского сада. Мы проводим обширный комплекс закаливающих мероприятий, способствующих закаливанию наших воспитанников.

Основные факторы закаливания

Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Комплекс закаливающих мероприятий:

- Соблюдение температурного режима в течение дня.
- Правильная организация прогулки и её длительность.
- Соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей, сезонности;
- Облегчённая одежда для детей в детском саду.
- Дыхательная гимнастика после сна.
- Мытьё прохладной водой рук по локоть.

Методы оздоровления:

- Ходьба по коврику и гимнастическим дорожкам
- Утренняя гимнастика
- Гимнастика после сна
- Дыхательные гимнастики
- Контрастное обливание ног (летом).
- Дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий.
- Умывание после сна