

Система закаливания детей дошкольного возраста

в МАДОУ «Детский сад № 9 «Радуга»

Закаливающие процедуры проводятся воспитателями групп в течение всего года на основе состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

В МАДОУ «Детский сад №9 «Радуга» осуществляется дифференцированный отбор видов закаливания:

- утренняя гимнастика (старший дошкольный возраст – на свежем воздухе),
- подвижные игры на свежем воздухе,
- ООД по физическому развитию на улице,
- ООД по обучению плаванию,
- дневной сон без маек, организуемый в проветренных спальнях;
- взбадривающая гимнастика после сна (в постели) с элементами дыхательной гимнастики;
- хождение по массажным коврикам;
- хождение босиком, способствующее поддержанию определённого тонуса сосудистой сети кожи стоп, играющей важную роль в терморегуляции;
- воздушные ванны в сочетании с гимнастикой, подвижными играми, беговыми упражнениями;
- дыхательная гимнастика;
- облегченная одежда;
- выполнения режима проветривания;
- обширное умывание лица и рук;
- игры с водой.

В течение всего года используются фитонциды, обеззараживание воздуха рециркуляторами «Дезар», витаминизация- С третьего блюда.