**Методичні рекомендації**

**щодо організації загартування дітей в групі дошкільного закладу.**

***Повітряні ванни.***

# У відсутності дітей організується наскрізне провітрювання групи і спальні

відповідно до графіку провітрювання.

* У присутності дітей організовувати кутове провітрювання групи і спальні.

При цьому суворо слідкувати за тим, щоб діти не знаходилися у безпосередній близькості до відкритого вікна.

# Ретельно слідкувати за тим, щоб діти на протязі всього дня перебували в

облегшеному одязі (температура повітря 18-20\*С).

* Ранкова гімнастика проводиться у добре провітрюваному залі у відповід-

ному одязі.

* Організовувати денний сон без майок, якщо температура у спальні складає

18\*С і вище. Температура під ковдрою – 38-39\*С. Це відмінний тренінг для терморегуляційного апарату.

* Протягом дня неодноразово пропонувати дітям ходити босоніж.

***Водні процедури.***

* Ходіння босоніж по “доріжці здоров’я” після денного сну.
* Обширне вмивання прохолодною водою: вмивання рук до ліктя, розти-

рання вологою долонькою груді та шиї. Після процедури дитина самостійно утирається махровим рушником.

* Полоскання роту і горла після кожного прийому їжі, поступово знижуючи

температуру води на 1\* до +18\*С.

***Організація сну.***

* Провітрювання спальні перед сном не менш ніж 30 хвилин.
* Вдягання та роздягання організовувати в групі (пам’ятати про контрасту

повітряну ванну).

* Через 15 хвилин після засинання останньої дитини відкривати кватирку.

За 30 хвилин до пробудження зачинити її.

* Слідкувати за дотриманням тиші під час сну з боку персоналу.
* Підйом організовувати по мірі пробудження дітей.

***Організація дітей на прогулянку.***

# Вихователь першою виводить підгрупу дітей, які вдягнулися швидше,

# таким чином попереджуючи перегрівання дитячого організму. Другу підгрупу на прогулянку супроводжує помічник вихователя.

* Слідкувати за тим, щоб діти були одягнуті відповідно погоді.

У разі потепління переконувати дітей вдягати менш одягу.

* Організовувати прогулянку при температурі повітря не нижче –20\*С у без-

вітряну суху погоду, регулюючі час перебування дітей на повітрі.

* З метою запобігання переохолодження обов’язково організовувати

рухову діяльність дітей: рухливі , спортивні, народні ігри, загальнорозвиваючі вправи, а також 2 р. на тиждень проводити фізкультурні заняття на свіжому повітрі.

# При температурі повітря у приміщенні нижче ніж 18\*С загартування

не проводиться.