

ЗАКАЛИВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Закаливание воспитанников в учреждениях дошкольного образования проводится с использованием естественных природных факторов: воздух, вода, рассеянные лучи солнца.

При закаливании воспитанников соблюдаются следующие требования:

естественные природные факторы используются комплексно;
закаливающие процедуры проводятся систематически с постепенным увеличением естественного природного фактора;
способ закаливания определяется с учетом состояния здоровья воспитанника.

Утренняя гимнастика в детском саду проводится только на свежем воздухе.

Длительны по времени прогулки. Босохождение и зарядка в нательной одежде после сна, умывание рук, лица, шеи, мытьё ног после дневной прогулки, босохождение по песку, траве на прогулке.

При закаливании в летний период одежда детей должна состоять не более чем из двух слоев (хлопчатобумажное белье, платье или шорты из плотной хлопчатобумажной ткани или льна).