

Рекомендации по оздоровлению на летний период

для детей дошкольного возраста

1. Увеличить количество и продолжительность прогулок (согласно циклограмме) ;
2. Закаливающие мероприятия: Воздушные ванны после сна и при переодевании 5-7 минут, солнечные ванны (кроме детей с В-23) по 2-3 мин 3-4 раза в день;
3. Хорошее закаливающее и гигиеническое значение имеет мытье рук, лица и ног прохладной водой, полоскание полости рта горла после еды ;
4. Занятия физкультурой и утренняя гимнастика на воздухе;
5. Увеличение в рационе питания сезонных овощей, фруктов и зелени;
6. Усилить меры по профилактике травматизма, отравления ядовитыми ягодами, грибами, растениями;
7. Усилить меры по предупреждению кишечных инфекций и отравлений (контроль за личной гигиеной);
8. Правильно одеть ребенка – ребенок должен свободно двигаться, при этом руки, ноги и нос должны быть теплыми. При 22 С на ребенка рекомендуется одевать 1 слой легкой одежды, при понижении температуры – увеличивать количество слоев.
9. Утренний прием на улице при температуре выше 15-18 гр.