

Как сохранить здоровье ребёнка в период полярной ночи в условиях ДОУ.

В период полярной ночи дошкольники подвержены эмоциональным расстройствам, которые выражаются в форме повышенной раздражительности, пониженного психосоматического тонуса, обидчивости, повышенной агрессивности и конфликтности.

С целью усиления двигательного режима в течение дня в нашем детском саду проводятся: дыхательная, артикуляционная, корригирующая, тонизирующая, пальчиковая, мимическая гимнастика, психогимнастика, двигательные паузы, подвижные игры, в том числе на свежем воздухе.

Для поддержания иммунитета у детей в домашних условиях можно посоветовать:

- соблюдать режим дня независимо от времени года;
- проводить закаливающие процедуры (умываться холодной водой, одевать ребёнка в одежду, соответствующую погоде и температуре воздуха, чаще ходить пешком)
- организовать рациональное питание (использовать в питании детей большое количество фруктов и овощей, не злоупотреблять жареным, острым, солёным, мучным);
- усилить двигательный режим ребёнка в течение дня (больше гулять на свежем воздухе, не пренебрегать утренней гимнастикой)

