



Совсем скоро на широте Мурманска наступит полярная ночь. Чтобы помочь маленьким северянам легче пережить это время, дошкольные учреждения города присоединились к оздоровительной программе. Она включает целый комплекс мер, среди которых витаминизация.

В детском саду № 46 (жилой район Росляково, Североморское шоссе, 20) для укрепления детского иммунитета разработан целый комплекс мероприятий, которые способствуют укреплению организма.

— В детском саду делается все возможное для того, чтобы обеспечить щадящий режим в группах в период полярной ночи, укрепить организм воспитанников. Дети в среднем на 3-5 минут меньше занимаются, но дольше спят и гуляют, проводится больше подвижных игр, уделяется внимание закаливанию, — рассказала заведующая МБДОУ № 46 Ирина Матвеева.

В числе оздоровительных мероприятий занятия физической культурой, игры на свежем воздухе, скандинавская ходьба, различные виды самомассажей и гимнастики, например, пальчиковой, дыхательной и других. Ежедневно малыши принимают рыбный жир в капсулах. Пищевую добавку дают детям, не имеющим противопоказаний для этого, только с согласия родителей и под строгим контролем медицинских и педагогических работников.

[Подробнее](#)