***Regulārās norūdīšanās procedūras***

**Bērnu atpūta svaigā gaisā:**

* skolotāja iziet pastaigā ar tiem bērniem, kuri ir saģērbušies pirmie, lai bērni nepārkarstu. Citu apakšgrupu izved pastaigā skolotāju palīgs;
* tiek sekots tam, lai bērni būtu apģērbti pēc laika apstākļiem;
* pastaigas laikā bērni tiek fiziski nodarbināti – 5 reizes nedēļā sporta pasākumi svaigā gaisā;
* pastaigu laikā tiek izmantoti elpošanas vingrojumi;
* vasaras periodā notiek dažādi atveseļošanas pasākumi: pastaigas pa zāli basām kājām, saules peldes, kāju aplaistīšana, smilšu terapija.

**Gaisa peldes**

* tiek vēdinātas grupas telpas pēc norādītā grafika;
* bērnu klātbūtnes laikā tiek organizēta vienvirziena vēdināšana, bērni neatrodas blakus atvērtam logam;
* tiek sekots tam, lai bērni visā dienas garumā būtu vieglā apģērbā (gaisa temperatūra ne zemāka par 18- 20 grādiem);
* rīta rosme notiek labi izvēdinātā zālē atbilstošā apģērbā;
* dienas miegs tiek organizēts bez krekliņiem, ja guļamtelpā ir vairāk par 18 grādiem. Temperatūra zem segas sasniedz 38-39 grādi, kā rezultātā notiek kontrastās gaisa vannas ar 18-20 grādu atšķirību. Tas ir lielisks termoregulācijas aparāta treniņš;
* dienas laikā bērniem tiek piedāvātas pastaigas basām kājām pa paklāju un grīdu.

**Ūdens procedūras:**

* notiek bērnu apmācība apmazgāties ar remdenu ūdeni: roku līdz elkoņiem mazgāšana;
* kāju mazgāšana pēc pastaigas;
* tiek organizēta mutes dobuma un rīkles skalošanas pēc katras ēdienreizes, pakāpeniski pazeminot temperatūru uz 1 grādu (līdz 18 grādiem).

**Dienas miega organizācija:**

* tiek izvēdinātas guļamtelpas;
* kontrastainās gaisa vannas apģērbšanās un noģērbšanās laikā;
* pēc 15 minūtēm pēc bērnu aizmigšanas tiek veikta vienvirziena telpu vēdināšana un tā tiek pārtraukta 15 minūtes pirms bērnu celšanās;
* tiek sekots, lai bērni gulētu mierā un klusumā.