Контрастное воздушное закаливание

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Характер действия | Метод | Методика | Противопоказания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Воздух (Температурное воздействие на организм) | Утренняя гимнастика | Проведение на свежем воздухе в облегченной одежде. Гимнастика в трусах и майках, хождение босиком | Медицинский отвод после болезни. |
| Прогулка | Прогулки на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону |  |
| Сон без маек при открытых фрамугах | Учитывать физическое и соматическое состояние ребенка, не допускать сквозного потока холодного воздуха | Температура воздуха в спальне ниже 14° С. |
| Воздушные контрастные ванны. Гимнастика после сна | Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате)  Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, сухая и мокрая дорожка, массажные коврики) 1 раз в недели, по назначению врача | Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний. |
| Хождение босиком | Во время физкультурных мероприятий с учетом физического здоровья | Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов. |
| Вода ( температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему) | Полоскание рта отварами трав (кипяченой водой)  Обширное умывание | Постепенное обучение полосканию рта, начиная с 1-й младшей группы.  Чередование процедур (2 недели – отвар трав, 2 недели – кипяченая вода)  Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, шеи с переходом к подбородку, и умывание лица. Процедура проводится 1 раз после сна. | Аллергическая восприимчивость. |
| Температура воздуха ниже нормы.  Наличие медицинских отводов. |
|  | Туалет носа | Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой | Нет |
| Солнце ( общее температурное воздействие на организм) | Прогулка. Солнечные ванны. Свето – воздушные ванны | Использование ослабленного влияния атмосферы ( раннее утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей ( в тени). Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды. Изменение продолжительности процедуры | Лихорадочные состояния, последствия глубокой недоношенности, хронические заболевания, температура свыше 30 °С. |