

## Контрастное воздушное закаливание

### ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ:

Постепенность.  
Постоянность.  
Последовательность  
(с учетом индивидуальных особенностей человека и его здоровья).

### МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ:

Воздухом.  
Водой: обтирание,

обливание,

контрастный душ,



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	Полоскание рта	Постепенное обучение	

и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)	отварами трав (кипяченой водой)	полосканию рта, начиная с 1-й младшей группы. Чередование процедур (2 недели – отвар трав, 2 недели – кипяченая вода)	Аллергическая восприимчивость.
	Обширное умывание	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.	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.