**Приложение 10**

**10. Контрастное воздушное закаливание** **в летний оздоровительный период**

**Закаливание детей в летний период**

Для часто болеющих детей закаливающие процедуры очень важны: воздушные, солнечные и водные. Медицинских противопоказаний против закаливания нет.

 Закаливающие процедуры для каждого ребенка, с учетом индивидуального подхода, с опорой на гигиенические требования:

* закаливающие процедуры принимать систематически, во все времена года, без перерыва;
* увеличивать длительность и интенсивность закаливающего воздействия следует постепенно;
* необходимо учитывать реакцию организма ребенка, чтобы варьировать продолжительность и силу воздействия закаливающего фактора – солнца, воздуха, воды;
* все закаливающие процедуры должны проводиться при желании ребенка, заинтересовать его самостоятельно следить за состоянием своего здоровья, проводить оздоровительные процедуры в игровой форме.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Характер действия | Метод | Периодичность  | Противопоказания |
| 1 | 2 |  | 4 |
| Воздух (воздушное воздействие на организм) | Утренняя гимнастика | Ежедневно на свежем воздухе | Медицинский отвод после болезни |
| Прогулка | 2 раза в день, время пребывания увеличено за счет проведения непосредственно-образовательной деятельности на улице | - |
| Сон без маек при открытых фрамугах | ежедневно | Температура воздуха в спальне ниже 14 С |
| Воздушные контрастные ванны. Гимнастика после сна | Ежедневно, после дневного сна в виде пробежек, ритмических гимнастик | Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Хождение босиком | Во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического 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) | Постепенное обучение 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, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица. Процедура проводится 1 раз после сна | Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов |
|  | Туалет носа | Освободить новой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой | Нет |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Солнце (общее температурное воздействие на организм) | Прогулка. Солнечные ванны. Свето-воздушные ванныОдежда: трусики, панама | 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 |

1. **Контрастное закаливание** **в зимнее время года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Характер действия | Метод | Периодичность  | Противопоказания |
| 1 | 2 |  | 4 |
| Воздух (воздушное воздействие на организм) | Прогулка | 1 раз в день до обеда, время пребывания сокращено | Температура воздуха ниже 25 С |
| Сон  | ежедневно | Температура воздуха в спальне ниже +16 С |
| Гимнастика после сна | Ежедневно, после дневного сна в виде пробежек, ритмических гимнастик,  | Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Хождение босиком | Ежедневно после дневного сна | 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) | Постепенное обучение полосканию рта, начиная с 1-й младшей группы. Чередование процедур (2 недели — отвар трав, 2 недели — кипяченая вода) | Аллергическая восприимчивость |
|  | Обширное умывание(вода комнатной температуры) | Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию 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 |