

**Утверждено**  
Заведующая МДОБУ «ДСКВ «Южный»  
Пашина С. А. \_\_\_\_\_

**Методическая рекомендация по закаливанию.  
(Автор Ю. Ф. Змановский).**

**Контрастные водные ножные ванны.**

Применяется при частых простудных заболеваниях у детей старше 1,5-2 лет. Попеременное местное обливание водой ног производится из двух ёмкостей, имеющих контрастную температуру. От начального контраста +37 градусов , +38 градусов до +31, + 30 градусов и трех – четырехкратной смены воды разной температуры через месяц ежедневного закаливания можно достичь контраста в +15,+18 градусов при шести - восьмикратной смене температур.

Вначале ноги обливают теплой водой 1 – 2 минуты, затем сразу холодной 10 секунд.

Постепенно время нахождения в холодной воде увеличивается до 15 – 20 секунд.

По окончании процедуры ноги вытираются полотенцем и вытираются до покраснения.

**Контрастное воздушное закаливание.**

Начинается закаливающая процедура после дневного сна, продолжается в течение 12 – 15 минут; перебежки детей из «холодной» комнаты в «теплую» и обратно обязательно с музыкальным сопровождением. С помощью открытых фрагм в спальне к концу дневного сна температура поддерживается +16 градусов, а через 1 – 2 недели +14 градусов. Примерно в 15 часов включается не громкая, мелодичная музыка. Дети просыпаются, откидывают одеяло и, лежа в постели, выполняют физкультурные упражнения в течение 2 – 3 минут. Далее дети встают с постели, снимают спальную одежду, остаются одетыми в майки и трусы, затем начинают перебежки в другое помещение, в котором температура воздуха поддерживается с помощью обогревателя +23, +22 градуса С. Во время кратковременного пребывания в теплом помещении выполняются разные упражнения, подвижные игры. Темп умеренный спокойный количество перебежек из одной комнаты в другую до 6 – 7 минут, длительность пребывания в каждой комнате 1 -2 минуты.

При проведении контрастного воздушного закаливания неукоснительно соблюдается принцип постепенности увеличения «дозы» контраста температур с минимального в 3 – 4 градуса в начале проведения процедур до 13 – 15 градусов для детей 3 – 4 лет и до 15 – 20 градусов для детей 5 – 6 лет спустя 2 – 3 месяца.

Далее такой контраст температур поддерживается в течение всего времени закаливания.

#### **Используемая литература:**

1. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века/Под редакцией Ю.Е.Антонова. Пособие для исследователей и практических работников. – М.: АРКТИ, 2003.

**Подготовила:  
инструктор по физической культуре,  
высшей квалификационной категории:  
САМАРИНА С. А.**