



НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ЗАКАЛИВАНИЯ



- Воздух
- Воздушные контрастные ванны.
- Хождение босиком
- Гимнастика после сна в кроватях.
- Сон без маек



МЕТОДИКА

ВОЗДУШНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ

- Учитывать физическое и соматическое состояния ребенка.
- Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате).
- Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, массажные коврики и др.)
- Во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья
- Медицинский отвод после болезни.
- Температура воздуха в спальне ниже 14°C
- Температура воздуха ниже нормы.
- Наличие противопоказаний



- Вода
 - Туалет носа
- Обширное умывание
- Полоскание рта кипяченой водой, соляным раствором



МЕТОДИКА

ВОДНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ

- Постепенное обучение полосканию рта, начиная с 1-й младшей группы
- Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица с последующим растиранием полотенцем
- Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой
- Температура воздуха ниже нормы.
- Наличие медицинских отводов.
- нет

