

Методика контрастного воздушного закаливания -

предусматривает выполнение основных методических принципов проведения физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста.

В 15 часов дети просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон и, лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнения, охватывающие все группы мышц типа: подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующим выпрямлением, перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно, покачивание согнутых колен в правую и в левую стороны с противоположным движением рук, а также различные упражнения в положении лежа на боку, сидя, лежа на животе. Затем по команде ведущего дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду и, оставаясь лишь в трусах и майках, отправляются в «холодное» групповое помещение. После активных движений дети отправляются обратно в спальню,

При проведении контрастного воздушного закаливания соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодового воздействия.

Разница температуры в двух помещениях, составляя вначале в «теплом» – +23-+26°, а в «холодном» – на 3-5° ниже.

Она увеличивается в течение 1,5-2 месяцев до 8-10° за счет снижения температуры в «холодной» комнате. Обязательно учитывается общее состояние здоровья детей. Температура воздуха в «теплом» помещении поддерживается с помощью батарей центрального отопления, в «холодном» понижается за счет интенсивного проветривания, летом вплоть до сквозняков.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №17 «ЛАДУШКИ» ДЛЯ
ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ



Контрастно е Воздушное закапывани



Контактные данные:

**Адрес: г.Нижневартовск ул.
Пермская 17
Телефон. (3466) 45-78-84
Электронная почта: mbdou_17**