



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 41
пос. Санболи
В.В.Пермякова
2022 год

Контрастное воздушное закаливание в летний оздоровительный период - 2022

Характер действия	Метод	Периодичность	Противопоказания
1	2	3	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

1	2	3	4
	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 носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой	Нет

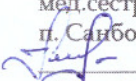
Продолжение табл.

1	2	3	4
Солнце (общее температурное воздействие на организм)	<p>Прогулка. Солнечные ванны. Свето-воздушные ванны</p> <p>Одежда: трусики, панама</p>	<p>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</p>	<p>Лихорадочные состояния, последствия глубокой недоношенности, хронические заболевания, температура свыше 30 С</p>

СОГЛАСОВАНО:

мед.сестра МБДОУ № 41

п. Санболи

 Н.К.Гарина

«01» июня 2022г.