

Утверждаю:
Заведующая ГКДОУ
«ДС № 31 «Сказка»
И.А. Новикова
2016г.



Контрастное воздушное закаливание

Методика контрастного воздушного закаливания предусматривает реализацию основных методических принципов проведения воспитателем или методистом физкультурных занятия с детьми дошкольного возраста. К концу дневного сна в одной из комнат группового помещения (спальне, игровой или раздевалке) температура: воздуха снижается до $+13 - +16^{\circ}\text{C}$. 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: подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующим выпрямлением; перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно относительно туловища; покачивание согнутых колен в правую и 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 или майках и трусах, выполняют в течение 1 - 1,5 минуты циклические движения умеренной интенсивности (бег, ходьба, танцевальные элементы, нестандартные физические упражнения) попеременно в "холодном" и "теплом" помещениях, то есть принимают общую воздушно-контрастную ванну. Разница температуры в двух помещениях, составляя в начале в "теплом" $+21 - +24^{\circ}\text{C}$, а в "холодном" - на $3 - 5^{\circ}\text{C}$ ниже, увеличивается в течение 1,5 - 2 месяцев до $12 - 15^{\circ}\text{C}$ за счет снижения температуры в "холодной" комнате. Температура воздуха в "теплом" помещении поддерживается с помощью подогревателей (включением калориферов), в "холод-, ном" - понижается за счет интенсивного проветривания, вплоть до сквозняков летом.

Во время пребывания в теплом помещении проводится несколько видов занятий, которые могут чередоваться. Они имеют важное значение в поддержании интереса детей к закаливающей процедуре, создавая у них Положительный эмоциональный настрой. На этом этапе предлагаются следующие занятия:

- разнообразные подвижные игры со словесным сопровождением или проговариванием вместе с детьми для дополнительной тренировки голосового аппарата;
- подвижные игры с включением заданий на развитие воображения и элементов творчества;

- разучивание и выполнение новых, нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов, направленных, прежде всего, на развитие координационных возможностей;
- более спокойный темп выполнения тех же физических упражнений, что и в "холодной" комнате;
- различные виды ходьбы, маршировка, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве.

Для этого можно использовать специально оборудованную комнату со спортивными снарядами и инвентарем для развития и укрепления свода стопы. Инвентарь располагают так, чтобы вся группа детей могла заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому. Пребывание в "теплом" помещении отличается от пребывания в "холодном" более спокойным темпом движений, игр, чтобы дети не перегревались во время выполнения физических упражнений. Использование подвижных игр дает детям возможность активно участвовать в проведении процедуры, развивает их воображение, находчивость.

Количество перебежек из одной комнаты в другую за время занятий (12-15 минут) с пребыванием в каждой из них по 1-1,5 минуты составляет не менее шести. Заканчивается процедура быстрыми перебежками из "холодной" комнаты в "теплую" в ходе игр типа "самолетики", "перелетные птицы", "спутники планет" и др.

При контрастном воздушном закаливании неукоснительно соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодного воздействия: с минимального контраста температур в 3-4°C в начале проведения процедур до разницы 13-15°C для детей 3-4 лет и 15- 20°C для детей 5-6 лет спустя 2-3 месяца. Такой контраст температур поддерживается в течение всего времени закаливания. Ритмичная мажорная музыка, сопровождающая контрастные воздушные ванны, положительно влияет на эмоциональное состояние детей. Как правило, используются мелодии и песни из детского репертуара, хорошо знакомые детям, поэтому они охотно подпевают. Положительную эмоциональную реакцию поддерживают и интересные физические упражнения, сменяемые по мере овладения ими большинством детей.

Важным составным элементом комплексной процедуры закаливания является умеренная по интенсивности физическая деятельность. Она играет роль своеобразного фона активации физиологических систем, благоприятствующей повышению терморегуляторной функции. Поэтому качество выполнения упражнений играет здесь второстепенную роль - первостепенное значение имеет количественная сторона, степень энергичности и продолжительность их выполнения.

В периоде реконвалесценции после перенесенного острого респираторного заболевания одежда детей при проведении воздушно-контрастного закаливания должна быть индивидуально щадящей (гольфы или чешки, майка), а продолжительность процедуры в первые 5-7 дней сокращается вдвое.