

Утверждено:
Заведующий ГБДОУ № 62
Невского района Санкт-Петербурга
Бойкова О.М. 



ОБЛИВАНИЕ СТОП ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ

Инструкция к проведению процедуры

Цель:

1. Повысить тонус общей сосудистой сети при помощи обливания стоп прохладной водой, а также увеличить частоту пульса, легочную вентиляцию и газообмен.

(Примечание: температура кожи стоп должна быть выше температуры воды на несколько градусов)

2. Укреплять иммунитет детей. В хорошую солнечную погоду обливания проводятся на балконе, а в плохую – в группе (под ноги подставляется таз). Во время процедуры дети сидят на банкетках, вытянув ноги вперед и немного приподняв их. Обливание проводится после дневной прогулки. Начальная температура воды + 36 С. Каждые три дня температура воды понижается на один градус. Для обливания используем лейку, чтобы сразу смочить и стопу, и нижние половины голеней. Лейку с водой держим на расстоянии 4-5 см от тела. На каждое обливание расходует $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{3}$ литра воды. После обливания насухо вытираем ноги ребенка полотенцем и обувает детей.

Воздушные ванны

Инструкция проведения процедуры с детьми летом.

Воздушные ванны дети получают на физкультурных занятиях, на утренней гимнастике, на гимнастике после дневного сна. В теплое время года воздушные ванны проводятся на воздухе: в тени, под тентом, под навесом, на веранде (светло-воздушные ванны). Воздушные ванны после дневного сна проводятся в сочетании с профилактической, бодрящей гимнастикой, упражнениями на полосе препятствий и дорожке здоровья.

Продолжительность:

10-15 минут, из них 6 -7 тратятся на гимнастику.