

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 56 «Северяночка»

# Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ



Воспитатель средней  
группы Балахонцева Е.Б.

г. Нижневартовск, 2015

## **Контрастное закаливание**

### **Температура воздуха в помещении:**

1 – 3 года - 20°C;

3 – 7 лет -18 - 20°C.

### **Температура воды для подгрупп детей:**

здоровые дети – 38, 18, 38, 18

(заканчивать прохладной водой);

часто болеющие дети и дети, вновь поступившие, - 38, 28,38 (заканчивать тёплой водой).



### **Оборудование:**

- 2 ведра;
- 2 ковш;
- одеяло, 2 фланелевые дорожки;
- массажные дорожки.



### **Методика проведения:**

Ребёнок проходит по массажной дорожке. Ребёнок встаёт на колени на стул. Воспитатель двумя ковшами обливает обе стопы в течение 8 секунд тёплой и 4-х секунд прохладной водой.

Обливание стопы начинают с пятки, захватывая голень на 10-12см.

Ребёнок проходит по одеялу, фланелевым и массажным дорожкам.

**Контрастное обливание проводится круглый год.**

