

### **Полоскание полости рта.**

Проводится кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи. Является превосходным средством, предупреждающим заболевания зубов и слизистых полости рта.

Детей 4-5 лет и старше можно приучать к полосканию горла. Ежедневное полоскание горла утром после сна и вечером перед сном чистой кипяченой водой комнатной температуры является весьма эффективным средством предупреждения ангины, разрастания миндалин и аденоидов. На каждое полоскание используют примерно  $\frac{1}{2}$  –  $\frac{1}{3}$  стакана воды, причем «бульканье» воды в горле должно продолжаться как можно дольше, для чего, перед тем, как взять в рот воду, делают глубокий вдох и, запрокинув голову, чтобы вода стекала в область глотки, производят очень медленный и продолжительный выдох через рот. Для контроля удобнее тянуть голосом «а-а-а-а»!

### **Обливание ног.**

Ребенок садится на детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковши на нижнюю треть голеней и стопы. Длительность обливания 20—30 секунд. Температура воды вначале 27—28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°.

МБДОУ №74 г.Шахты



**ЗАКАЛИВАНИЕ** - это повышение

устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаленные дети не боятся переохладения, перепадов температуры воздуха, влияния ветра. У них резко снижается заболеваемость.

**Нетрадиционные методы закаливания:**

Контрастное воздушное закаливание;

«Дорожка Здоровья»;

Баня;

Хождение босиком;

Обширное умывание;

Полоскание полости рта;

Обливание ног.

**Контрастное воздушное закаливание.**

Перебежки из "холодной" комнаты в "теплую" с обязательным музыкальным сопровождением. Во время сна детей в спальном помещении открываются окна и температура воздуха доводится до +13 +16 градусов. После пробуждения дети просыпаются и выполняют физические упражнения. Затем следует пробежка в групповую комнату, где температура воздуха достигает +21 +24 градуса. Количество перемещений из одной комнаты в другую должно быть не менее 6 раз с пребыванием в каждой по 1 - 1.5 минуты. Вся процедура заканчивается перебежкой из "теплой " комнаты в "холодную", где проводятся дыхательные упражнения.

**«Дорожка Здоровья».**

"Дорожка Здоровья" представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврик для ванной типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

**Хождение босиком .**

Является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при t земли или пола не ниже +18. Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Хорошо ходить босиком по скошенной траве, опавшей хвое в лесу, мелким камешкам и т. п.

**Баня.**

. Баня - замечательная закаливающая и лечебная процедура. Очень хороша баня при тяжелых диатезах, аллергических заболеваниях дыхательной системы. Противопоказания для бани - гипертония высокой степени или гипотония, тяжелое поражение почек, нервной системы, особенно повышенное внутричерепное давление, болезни сердца.

**Обширное умывание**

Этот метод используется для детей в возрасте от 4 до 7 лет. Обтирание производится смоченной в воде рукавичкой, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать. После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легкими массирующими движениями, а массаж всегда делают от периферии к центру, в следующей последовательности:

на счет "1" - растираем грудь круговыми движениями по часовой стрелке;

на счет "2" - кисти рук обтираем до плеча снизу вверх;

на счет "3" - растираем ноги в направлении от стопы до колена;

на счет "4" - одновременно обеими руками обтираем шею в направлении от затылка к подбородку;

на счет "5" - обтираем лицо и уши.

По окончании влажного обтирания тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения.