

## Контрастные ванночки для рук и ног

Основные средства закаливания:

1. Температура воды в ванночках 18 и 36 градусов. Ребенку предлагается постоять в горячей воде (36 гр.) 7-8 секунд. Потом он переходит на 3-4 секунды в ванночку с прохладной водой (18гр.) Затем процедура повторяется, после чего ноги протираются досуха и делается индивидуальный массаж пальчиков ног и стоп самим ребенком или воспитателем. В массаж стопы входят растирание, пощипывание и похлопывание их с пожеланиями: «Будь здоровым, крепким, сильным». Постепенно температура воды в холодной ванночке понижается.
2. В группу в ведерке вносится снег (зимой) или охлажденная вода (летом). Дети снегом растирают руки до ощущения сильного тепла, после чего ополаскивают их и протирают сухим полотенцем.
3. Дети садятся на скамеечки, растирают стопы ног снегом до такого состояния, чтобы они стали горячими. Первую неделю растирание снегом проводит воспитатель. После растирания ноги ополаскиваются, вытираются насухо и делается массаж стоп.
4. Дополнительный эффект закаливанию придают наблюдения детей за тем, как сам воспитатель у них на глазах проводит закаливающие процедуры: ходит босой по снегу, растирает ноги или обливается холодной водой. Закаливание носоглотки, полоскание рта и горла Игра «Волшебный напиток» Дети полощут рот, промывая водой всю его полость. После этого со звуком «а...а...а», подняв голову, полощут горло и проглатывают воду. Постепенно температура воды снижается до 8-10 градусов с целью достижения закаливающего эффекта.