

## **Контрастные ванночки для рук и ног**

*Способы закаливания:*

**I/** Ребенку предлагается постоять в горячей воде (температура 36 С) 7-8 сек. Затем он переходит на 3-4 сек. В ванночку с прохладной водой (температура 18С). Затем процедура повторяется, после чего ноги протираются досуха и делается индивидуальный массаж пальцев ног и стоп ребенком или взрослым. В массаж стоп входит растирание, пощипывание и похлопывание с пожеланиями : «Будь здоровым, крепким, сильным». Постепенно температура воды понижается.

**II** В комнату в маленьком ведре вносится снег (зимой) охлажденная вода (летом). Дети снегом (водой) растирают руки до ощущения сильного тепла, после чего руки ополаскиваются теплой водой и протираются сухим полотенцем.

**III** Дети садятся на скамеечки, растирают стопы ног снегом. Первую неделю растирание проводится взрослым. После растирания ноги ополаскиваются, вытираются насухо и делается массаж стопы.

Дополнительный эффект закаливанию придают наблюдения детей за тем, как сам взрослый проводит закаливающие процедуры : ходит по снегу, растирает свои ноги или обливается холодной водой.

## **Закаливание носоглотки. Полоскание рта и горла**

### **Игра «Волшебный напиток»**

Дети садятся на ковре в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах. Каждому ребенку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, которому все подвластно. Дети закрывают глаза, расслабляются, а открыв глаза, произносят «волшебные слова»:

Я хороший, добрый ребенок.  
Всем детям я желаю здоровья.  
Пусть все будут добрыми и красивыми,  
Милыми и счастливыми.

Дети делают пассы над бокалом с водой, движения спонтанные- какие подсказывает собственное воображение ребенка, и добавляют: «Водичка вкусная и приятная. Я никогда не буду болеть. Я здоров.» Дети полощут рот, промывая водой всю его полость. После этого со звуком «а...а...а», подняв голову, полощут горло.

## Закаливающие воздушные ванны для тела

### *Способы закаливания*

1. Дети ежедневно в любое время года 15-20 мин. играют ( в одних плавках) в простые игры типа «ДЯ на солнышке лежу», «Загораю». (Температура воздуха в комнате 18-20 С)
2. *Сухое растирание* салфеткой или специальной рукавицей рук, ног, плеч, груди самим ребенком.
3. Растирание раздетого ребенка сухой салфеткой с легким пощипыванием кожи и похлопыванием.
4. *Игра «Я- массажист»:* дети друг другу делают массаж спины, «рисуя» контуры железнодорожного пути и приговаривая: «Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы, поезд-поезд».
5. *Влажное растирание.* Раздетого ребенка взрослые быстро обтирают влажным теплым полотенцем, после чего ему предлагается 10 мин. быстро побегать. Через 10 мин. процедура повторяется, а затем ребенок растирается сухим полотенцем. При этом фиксируется эмоциональное состояние ребенка.

Во время приема воздушных ванн весьма эффективен особый *поглаживающий массаж*. Массаж делается очень нежно, почти незаметно, легкими прикосновениями к телу ребенка (вдоль позвоночника легко поглаживается спина ребенка двумя пальцами от шеи до копчика; затем снизу вверх вдоль позвоночника от копчика к шее; поглаживание от плеч к позвоночнику растопыренными пальцами и т.д.)