**Проведение ножных ванн с контрастной температурой воды**

1. **УТРО**
2. Осмотр детей врачом (рекомендации по проведению закаливания)
3. Утренняя гимнастика
4. Обливание ног прохладной водой
5. Оздоровительная гимнастика (растирание стоп под музыку, подвижная игра)

Начальная температура воды при обливании 33\*С.

Через 10-14 дней после начала обливания каждые 3 дня температура воды снижается на 1\*С.

Окончательная температура воды 20 - 18\*С.

Дети, которые находятся на щадящем режиме закаливания выполняют все мероприятия, кроме непосредственного обливания.

1. **ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА**
   1. Побудка детей: упражнение в кровати и возле кровати в сопровождении спокойной музыки
   2. Ходьба по массажным коврикам
   3. Ножные контрастные ванны (тазы с водой)
   4. Ходьба по сухим фланелевым дорожкам
   5. Пробежка на полосе препятствий в коридоре

Толщина слоя воды для закаливания стоп 4-5 см. Первоначальная температура воды 36 - 25 \*С.

Разница в температуре холодной и теплой воды постепенно увеличивается через

каждые 2 дня на I \*€.

Окончательная температура 18 - 40 - 18.

Дети, находящиеся на щадящем режиме, выполняют все мероприятия. Только для прохождения ножных ванн становятся в конец колонны. Перед принятием ножных ванн для этих детей добавляется вода в тазы для уменьшения контраста: 1 ковш горячей воды в таз с холодной водой, 1 ковш холодной воды в таз с горячей водой.

В теплой воде дети задерживаются 10 сек., а в холодной сначала 3 сек., потом 5 - 6 сек.