**ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ.**

Пребывание в кружевной тени деревьев или кратковременное - на освещенном солнцем участке по 5- 6 минут в первый день. Затем продолжительность солнечной ванны можно повышать ежедневно на 5-10 минут. Принимать солнечные ванны лучше около водоема, утром до 11 часов и во второй половине дня после 16 часов. Во время солнечной ванны голову необходимо покрывать панамкой.

Противопоказания: а) нельзя принимать солнечные ванны натощак, а также после еды, б) противопоказанием для приема солнечных ванн являются новообразования.

Солнечные ванны стимулируют кроветворение, повышают защитные свойства организма.

ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ.

Температура пола не менее 18 градусов. Сначала в носках - 3-5 дней, затем без них- 5-7 дней по 3-4 минуты. Затем увеличение по 1 минуте до 15- 20 минут.

После этого обливание стоп.

Начинают с температуры 36- 37 0 с постепенным понижением температуры ( на 1 градус в день ) до 20и.

ОБТИРАНИЕ РУКАВИЧКОЙ. ( СУХОЕ)

* Рукавичкой проводят по рукам, начиная с кистей и выше по направлению к шее;
* Шеи - поглаживать переднюю часть шеи то правой ,то левой рукой сверху вниз, захватывая подбородок ( голову не запрокидывать). Поглаживать боковую поверхность шеи, поворачивая голову то вправо, то влево.
* Живота - поглаживать живот круговыми движениями, начиная с нижней части живота, затем вверх.
* Груди - поглаживать обеими руками грудную клетку движением от пояса вперед, затем вверх и кругом.
* Спины - поглаживать область спины от поясницы вверх (к области лопаток) и обратно.
* Ног - поглаживание стопы и выше.

Ст.воспитатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Замаруева Н.Н

Врач \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Малашевская А.Н.