

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ



Полоскание рта

Необходимо: стакан с водой
Действия: налить в стакан во
набрать воду в рот, прополос
и выплюнуть.
Повторы: 5-6 раз.



ОБТИРАНИЯ МОКРЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ

Необходимо: мокрое полотенце.

Действия: раздеться до нижнего белья, взять полотенце и намочить его водой, отжать, обтирать свое тело массажирующими движениями начиная от кисти рук до плеча, в конце обтереться сухим полотенцем.

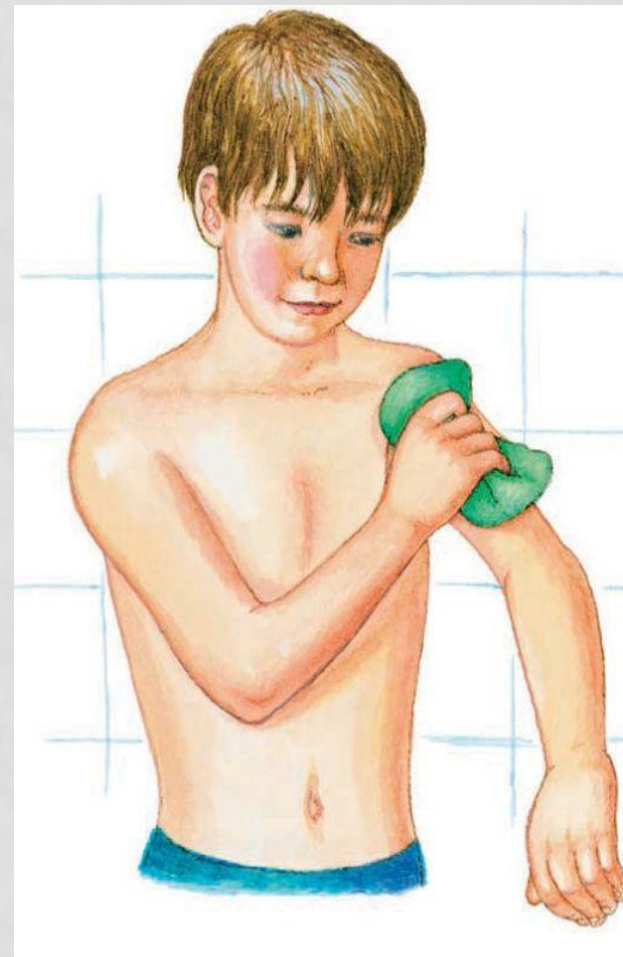
Время: 2-3 минуты.

Укрепляется организм и иммунитет, повышается тонус центральной нервной система



«Умывай-ка»

- 1- обмывает правой рукой левую кисть.
- 2- обмывает левой рукой правую кисть.
- 3- мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.
- 4- мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.
- 5- мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.
- 6- мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.
- 7- мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.
- 8- ополаскивает руки.
- 9- отжимает их, слегка стряхивая.
- 10- вытирает руки насухо.



КОНТРАСТНЫЕ НОЖНЫЕ ВАННЫ

Необходимо: тазик с водой и ковш

Действия: налить воды в тазик, с
на стул и опустить ноги в тазик,
можно обливать ноги ковшом

Время: 2-3 минуты.

Укрепляется иммунитет и
нервная система.



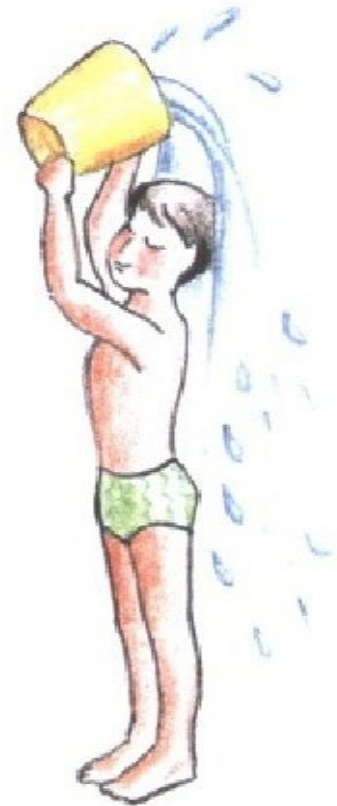
ОБЛИВАНИЯ

Необходимо: ковшик с водой.

Действия: раздеться до нижней
белья, взять ковшик с водой и
обливать свое тело.

Время: 2-3 минуты.

Укрепляется иммунитет и нервная
система, организм закаливается,
улучшается кровообращение



ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ

на счет "1" - ходьба по коврику, смоченному в солевом растворе;

на счет "2" - ходьба по дорожке, смоченной в чистой воде;

на счет "3" - ходьба по сухому коврику;

на счет "4" - ходьба по «Дорожке Здоровья»

Длительность: 1 - 1.5 минуты

