Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №13 "Звездочка" г.Углич

*Традиционные и нетрадиционные способы закаливания детей дошкольного возраста*

Автор-составитель:

воспитатель

Лось Анна Михайловна

|  |  |
| --- | --- |
| **Закаливающие мероприятия** | **Сроки** |
| Прогулка утренняя и вечерняя | В течение года |
| Солнечные ванны | В течение года |
| Воздушно-температурный режим+19-20С | В течение года |
| Одностороннее проветривание допускается колебание воздуха в присутствии детей +20-21С | В течение года |
| Сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 30 мин до прихода детей с прогулки (до +16С) | В течение года |
| Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия | В течение года |
| Профилактика и коррекция плоскостопия и нарушения осанки | В течение года |
| Хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна | В течение года |
| Воздушные ванны после сна в сочетании с взбадривающей гимнастикой | В течение года |
| Дыхательная гимнастика | В течение года |
| Профилактический (точечный) массаж | В течение года |
| Контрастное обливание ног перед сном (температура воды +37+26+37С) | Май, июнь, июль, август |
| Умывание лица и рук до локтей (температура воды +16С) | В течение года |
| Полоскание рта после еды водой комнатной температуры | В течение года |
| Соки, свежие фрукты, лук, чеснок | В течение года |
| «С»-витаминизация третьего блюда | В течение года |
| Профилактические прививки | В течение года, согласно календарю профилактических прививок |
| Витаминотерапия (сироп шиповника, черники, брусники) по желанию и с согласия родителей | Сентябрь, декабрь, февраль, март |

***Воздушное закаливание***

Воздушное – закаливание воздухом.

Температура воздуха в группах должна быть:

* до 3-х лет – 22˚С;
* 3 – 4 года – 21˚С;
* 5 – 7 лет – 20-18˚С.

Детей постепенно приучают находиться в помещении при одностороннем проветривании. Сквозное проветривание доводят до 16˚С и прекращают.

***Воздушные ванны***

С детьми до года принимают воздушные ванны через 30-40 минут после еды, с детьми старше года – через 1-1,5 часа.

Воздушные ванны сочетают с подвижными играми или гимнастикой. Начинают (одежде – майка, трусы, мягкая обувь) закаливание в одежде и по мере закаливания доводят одежду до трусов, если можно – босиком.

Начинают принимать воздушные ванны с 1-2 минут, постепенно увеличивают до 15-40 минут. Температура воздуха снижается через 3-4 дня. Для детей до 1,5 лет  - доводится до 20˚С, от 2 до 7 лет – 14-15˚С.

Воздушное закаливание на 2-3 недели предшествует водным закаливающим процедурам.

***Йодо – солевое закаливание***

*Оборудование*:

* 2 таза;
* 2 одеяла;
* ребристая доска или резиновый коврик с шипами;
* дуга для подлезания.

*Раствор*:

3% настойка йода, соль.

Расчёт: на 5 литров воды – 200г. соли, 10г. йода. Температура воды для ослабленных групп детей - 36˚С.

*Методика проведения*:

Температура воздуха в помещении не выше 20

После пробуждения в постели под контролем воспитателя дети выполняют 3-4 дыхательных упражнения. Затем под дугой ребёнок босиком выполняет подлезание, затем ходьба по ребристой доске или резиновому коврику с шипами. После этого ребёнок выполняет несколько прыжков по смоченному в растворе соли и йода одеялу. Затем проходит по сухому одеялу и вытирает ноги.

Вначале процедуру выполняют ослабленные дети (температура воды – 36˚С), затем здоровые дети (температура воды – 20˚С). Каждые 5-7 минут одеяла смачивают раствором.

***Контрастное закаливание***

Температура воздуха в помещении:

1 – 3 года - 20˚С;

3 – 7 лет -18 - 20˚С.

Температура воды для подгрупп детей:

* здоровые дети – 38, 18, 38, 18 (заканчивать прохладной водой);
* часто болеющие дети и дети, вновь поступившие, - 38, 28,38 (заканчивать тёплой водой).

*Оборудование*:

* 2 двадцатилитровых бака;
* 2 пол-литровые кружки;
* стул для ребёнка при обливании;
* скамейка для растирания ног;
* одеяло, покрытое простынёй на полу.

*Методика проведения*:

Ребёнок встаёт на колени на стул. Воспитатель двумя кружками одновременно обливает обе стороны в течение 8 секунд тёплой и 4-х секунд прохладной водой.

Обливание стопы начинают с пятки, захватывая голень на 10-12см.

Растирание ног:

* сложить вчетверо полотенце до обливания;
* стоя поставить ногу на носок на скамейку, начать растирать с пятки постепенно переходя на всю ступню до лёгкого покраснения.

Контрастное обливание проводится круглый год.

***Интенсивное закаливание***

Интенсивное закаливание – это кратковременное интенсивное воздействие холодом при местных закаливающих мероприятиях

*Методика проведения*:

Перед дневным сном дети босиком проходят по гигиеническим коврикам, затем в течение 5 сек и более (в зависимости от желания ребёнка) «топчутся» в тазу, в который наливается вода из-под крана, вновь проходят по дорожке из гигиенических ковриков, покрытых сухой простынёй, и ложатся в постель. Дети, не желающие вставать в таз с водой или имеющие противопоказания, не делают этого.

Температура воды изменяется по сезонам года от 13-18˚С в тёплое время года и до 6-10˚С в холодное время года.

С целью обеззараживания желательно в воду добавлять раствор марганцево-кислого калия (розового цвета).

Не рекомендуется проводит это закаливание детям, страдающим хроническими заболеваниями почек, дыхательных путей и носоглотки, обладающим повышенной чувствительностью к холоду.

Метод разработан НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодёжи

Источник: Дошкольное воспитание 1993, №2.

***Обливание тела***

*Оборудование*:

* бак с водой;
* лейка;
* деревянная подставка;
* полотенца на каждого ребёнка.

Температура воздуха для детей:

* от 2-х лет - 22˚ - конечная - 20˚;
* с 2-3 лет - 22˚ - конечная - 20˚;
* с 4-7 лет - 22˚ - конечная – 19-18˚;

Температура воды:

* до 3-х лет - 35˚ - заканчивают 28-26˚;
* с 3-4 лет – 35-34 - заканчивают 24˚;
* с 5-7 лет 34-33 - заканчивают 22˚.

*Методика проведения*:

Ребёнок встаёт на деревянную подставку. Воспитатель держит лейку на 6 – 8см выше ребёнка и льёт воду на плечи, грудь, спину ребёнка (1,5 – 2 литра). Процедура длится с 15 до 35-40 секунд. Заканчивается растиранием тела махровым полотенцем.

В тетради отмечается температура воздуха и воды.

***Обтирание***

Перед влажным обтиранием проводят 1-2 недели сухое местное и общее обтирание.

*Оборудование*:

* таз с водой;
* варежки каждому ребёнку;
* полотенца каждому ребёнку.

*Методика проведения*:

Воспитатель раздаёт детям влажные варежки.

Дети левой рукой растирают правую руку (вытянутую вперёд ладонью вниз) от кисти, с захватом верхней части плеча и груди (до живота). Дозировка – 5 раз.

Затем дети начинают растирать нижнюю часть правой руки от кисти с захватом под мышки и грудной клетки – 5 раз.

Те же движения повторяют другой рукой.

Затем растирают грудь от подбородка до конца грудины – 5 раз.

Круговыми движениями растирают грудь и верхнюю часть живота – 10 раз.

По команде воспитателя дети встают в круг, передают свою варежку сзади стоящему ребёнку. Растирают друг другу шею (сверху вниз) до середины спины – 5 раз.

Круговыми движениями растирают спину – 10 раз.

Берут полотенце и растирают тело до покраснения.

Температура воды для обтирания:

* зимой: начальная - 30˚, предельная - 22˚;
* летом: начальная - 28˚, предельная - 18˚.

Температура воды снижается на 1 градус через 3 дня.

*Обработка варежек*:

в 1% раствор хлорамина замочить на 15 минут, затем прополоскать и высушить. Хранить в мешочке.

***Чесночное полоскание горла***

Цель:

* профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах в полости рта,
* профилактика ОРЗ.

Методические рекомендации:

Чесночное полоскание горла применяется как лекарственное средство (известное в народе со времён Гиппократа), которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ и ОРВИ.

Из расчёта 1 зубчик на стакан воды делается раствор. Чеснок размять, залить охлаждённой кипячёной водой и настоять 1 час. Полоскать горло, можно закапать в нос (если необходимо). Использовать раствор в течение 2 часов с начала приготовления. Применять с 1 октября по 1 апреля ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку.

**Рижский метод закаливания.** На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо. Начиная со 2 года обучения, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры. Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

**Обширное умывание.** Ребёнок должен: Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой. Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз». Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз». Намочить обе ладошки и умыть лицо. Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо. Примечание. Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д. Сон без маек. Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

**Ножные ванны**— очень действенное средство закаливания, поскольку ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Проводят их перед ночным сном. Воздействию подвергаются стопы и нижняя часть голени. Начальная температура воды для детей до 3 лет летом 33—35°, зимой — 35—36°. Постепенно снижая через каждую неделю температуру воды на 1 градус, доводят ее до 22—24° и ниже. Продолжительность процедуры 1—3 минуты. Ребенок в это время шевелит стопами, как бы переступая по дну таза. Обливание ног производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы. Длительность обливания 20—30 секунд. Температура воды вначале 27—28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°. После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.

**Общее обливание** — более сильная закаливающая процедура, которую можно делать детям начиная с 9—10-месячного возраста. Проводить обливание рекомендуется ежедневно в любое время года. Зимой процедуру можно начинать лишь после того, как уже проводили обтирания. Летом закаливание детей можно начинать сразу с обливаний. Душ можно применять детям только с 1,5-летнего возраста. Эта водная процедура тонизирует нервную систему ребенка, придает ему бодрость, положительно действует на аппетит и сон. Душ особенно полезен вялым детям с плохим аппетитом. Температура воды зимой должна быть не ниже 36°, летом — 33—35°. Постепенно (на 1 градус через каждую неделю зимой, а летом через 3—5 дней) ее снижают до 28°, а для детей 2—3 лет — до 25° и ниже. Обтирание — наиболее мягко действующая водная процедура, которую можно применять не только здоровым, но и слабым детям. Выполняется процедура следующим образом. Смоченным концом полотенца или рукавичкой обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину, сразу же вытирая насухо до легкого покраснения. Температура воды вначале 30°, постепенно ее снижают, доводя до комнатной температуры.

**Обливание** — прекрасное средство закаливания, простое и доступное. Первоначально температура воды должна быть 30—32°, через каждые 3 дня ее снижают на один градус. Можно довести ее до 22—20° для детей младшего дошкольного возраста и до 18° — для 6—7-летних

**Закаливание носоглотки** можно проводить в любое время года. Детям 2—4 лет следует полоскать рот, а после 4 лет — горло кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея 2 раза в день — утром и вечером. На каждое полоскание используется 1/3 стакана воды.

**Самомассаж «Петушок»** Раз и два! Раз и два! Тереть ладони друг о друга. Начинается игра! Красим крылья и живот, поглаживать ладонями руки, живот, грудь, поясницу, ноги, Красим грудочку и хвост, голову. Красим спину, Красим ножки, Красим гребешок немножко. Вот какой стал петушок, поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться, Ярко – красный гребешок. Сделать несколько полуоборотов влево – вправо.

**Массаж биологически активных точек «Солнышко»** Солнце утром рано встало, поднять руки вверх, потянуться, делая руками Всех детишек приласкало. «фонарики». Гладит грудку, массировать «дорожку» на груди снизу вверх. Гладит шейку, поглаживать шею большими пальцами сверху вниз. Гладит носик, кулачками растирать крылья носа. Гладит лоб, проводить пальцами по лбу от середины к вискам. Гладит ушки, растирать ладонями уши. Гладит ручки, растирать ладони. Загорают дети. Вот. Поднять руки вверх.

**Массаж биологически активных зон** для профилактики простудных заболеваний «Неболейка» Чтобы горло не болело, поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху Мы погладим его смело. вниз. Чтоб не кашлять, не чихать, указательными пальцами растирать крылья носа. Надо носик растирать. Лоб мы тоже разотрем, прикладывать ко лбу ладони «козырьком» Ладошку держим козырьком. И растирать лоб движениями в стороны. Вилку пальчиками сделай, разжать указательные и средние пальцы, Массируй ушки ты умело. Растирать пальцами точки за и перед ушами. Знаем, знаем – да-да-да! Потирать ладони друг о друга. Нам простуда не страшна.

**Интенсивный метод закаливания высокими**температурами (испарительное закаливание по К.В.Плеханову) Для проведения процедуры нужно взять салфетку, намочить ее в воде температурой 40 С, а затем обтереть тело ребенка. Начинать горячее обтирание можно не сразу всего тела, а с рук до локтей, плеч, далее увеличивая площадь обтирания, постепенно захватывая грудь, живот, спину и ноги. Вначале после процедуры мы обтираем ребенка сухим полотенцем, в дальнейшем он может походить и не вытираясь. Оптимальная продолжительность процедуры 3-3,5 мин.

**Ходьба босиком.**Учитывая высокую рефлекторную связь между холодовыми рецепторами стопы и слизистой верхних дыхательных путей, хождение босиком является действенным методом повышения устойчивости организма к воздействию низких температур. Одновременно данная процедура способствует укреплению связок и правильному формированию свода стопы. Начинать следует при температуре пола 18 С. Особо чувствительным детям можно ходить в носках в течение 3-5 дней, затем босиком по 3-4 мин. В день, постепенно увеличивая продолжительность на 1-2 мин до 15-20мин. Хорошо закаленные дети могут ходить босиком постоянно. Гигиена. После купания ребенка обливают водой контрастной температуры (на 1-2 С ниже, чем температура в ванне). После этого ребенка насухо вытирают.

**Игра с водой** может быть использована для закаливания как местная ручная ванна. Следует помнить, что кисти рук (так же как и стопы) являются важными зонами-теплообменниками: через эти области отводится 70% тепла. При играх с водой ее температура не должна быть ниже 28 С. Наблюдая за реакциями детей, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, переохлаждения организма.

**Методика контрастных ножных ванн.** Необходимо налить воду в два резервуара (два таза или ведра). Один из них наполняют водой температурой 37-33 С, а другой- на 3-4 градуса ниже. Количество воды необходимо такое, чтобы вода покрывала ноги до середины голеней. На протяжении 7 дней температуру воды в резервуарах не изменяют. Далее понижают температуру воды во втором резервуаре на 1 градус в неделю и доводят ее до 18-20 С. Процедура контрастных ножных ванн состоит в следующем. Ребенок попеременно на 1-2 мин погружает ноги в таз с горячей водой, а затем на 5-10мин – с холодной. Заканчивают процедуру погружением ног в таз с холодной водой. Количество попеременного погружения в первые процедуры составляет 3-4 раза. Продолжительность времени погружения конечностей в таз с холодной водой возрастает постепенно до 15-30 сек. Увеличивают и количество попеременных погружений до 6. После окончания процедуры ноги вытирают до появления небольшого порозовения кожи.

**Полоскание горла прохладной водой**. На первом году обучения ребенок набрав в рот воды и закинув назад голову, произносит звук «а-а-а». У детей старшего возраста, умеющих полоскать горло, можно постепенно снижать температуру воды каждые 3-4 дня на 1 градус и довести ее до 8-10 С.

**Самомассаж от простуды (автор А.М. Уманская)** Самомассаж делать несложно. Слегка следует надавить на точку и делать круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Для профилактики респираторных заболеваний этот массаж следует делать 3 раза в день, а в случае заболевания для лечения можно воспользоваться самомассажем активных точек каждые 40 мин. 1-я зона расположена на грудине. Массаж этой зоны ведет к улучшению кровообращения и иннервации костного мозга, пищевода, трахеи, бронхов, легких. 2-я зона связана с вилочковой железой. Эту точку полезно массировать для профилактики ОРЗ. Она регулирует защитные свойства организма, повышает иммунитет к простудным заболеваниям. 3-я зона – место разделения сонных артерий на наружную и внутреннюю ветви. Воздействие на эту зону позволяет регулировать обмен веществ и поддерживать постоянство внутренней среды организма. Эта точка является также надежным контролером химического состава крови. 4-я зона – район первых четырех шейных позвонков, где расположен симпатичный узел (затылочная ямка). Массаж этой зоны важен для нормальной работы головного мозга, сердечно-сосудистой системы. 5-я зона – 7-й шейный позвонок и первый грудной позвонок. Если наклонить вперед голову, то самый выступающий остистый отросток будет принадлежать седьмому шейному позвонку. Массаж этой точки улучшает общее состояние организма, позволяет компенсировать нарушения, связанные с влиянием фактора внешней среды. 6-я зона – область носа и гайморовых пазух. Эта точка наиболее доступна для массажа. Воздействие на эту точку поможет вылечить от насморка, облегчить носовое дыхание. Массаж этой точки способствует улучшению кровоснабжения слизистой оболочки носа и гайморовых пазух. Кроме того, регулярная акупрессура этой зоны стимулирует организм на выработку биологически активных антивирусных веществ, которые мы обычно пытаемся заменить лекарствами. 7-я зона – надбровные дуги ближе к переносице. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение и иннервацию лобных отделов мозга, а также глаз, что в свою очередь снимает головную боль и боли в глазах. 8-я зона – у самой ушной раковины. Массаж этой точки обеспечивает хорошее состояние некоторых отделов коры головного мозга, вестибулярного аппарата и органа слуха. Воздействие на эту точку уменьшит боль в ушах, если они болят. 9-я зона – место смыкания большого пальца руки с внешней поверхностью ладони. Воздействие на эту точку позволяет избавиться от головной боли и насморка. При систематическом применении точечного массажа не только повышается степень закаленности, но, даже если ребенок заболеет, заболевание пройдет в более легкой форме, только массаж нужно делать через каждые 30-40 мин. Если делать точечный массаж ребенку на протяжении года, то, по данным С. Мартынова, его можно избавить от аденоидов и других хронических заболеваний носоглотки. Очень важно, что метод действует только при систематическом применении! Иначе мы дезорганизуем иммунную систему. Метод эффективен в том случае, когда он станет привычкой, как чистка зубов. Одновременно с точечным массажем БАЗ рекомендуется массаж ушей, кистей рук и стоп. Ушные раковины - своеобразная рефлексогенная территория, которая состоит в контакте со всеми без исключения внутренними органами и системами организма. Несколько раз подергать за оба уха, взявшись за верхнюю часть большим и указательным пальцами. Потереть мочку уха, расположив ее между средним и указательным пальцами. Вставить концы больших пальцев в наружный слуховой проход и сделать несколько вращательных движений. Ладонями отогнуть ушные раковины, а затем резко их отпустить, почувствовав легкий хлопок («хлопаем ушками»).

**Методика самомассажа по Д. Керни.** Быстро потереть друг о друга пальцы ладони в течение 5 сек. Теперь быстро потереть разогретыми, теплыми пальцами щеки вверх-вниз в течение 5 сек. Постучать часто барабанной дробью по макушке головы в течение 5 сек. Сжать руку так, чтобы кулак остался в расслабленном состоянии. Энергично поглаживать внутреннюю и внешнюю стороны предплечья 3 раза. Осторожно надавить на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцем 3 раза. Найти на шее пульсацию сонной артерии, осторожно нажать на артерию, сосчитав до 5. Освободить. Дышать глубоко. Снова нажать и перейти на другую сторону шеи. Большим пальцем нащупать впадину на основании черепа (у места соединения головы с позвоночником). Нажать, сосчитать до 3, отпустить. Повторить 3 раза.

**Массаж рефлекторных зон ног:** - сжать кончик большого пальца, затем его подушечку. Если заметите болезненную точку, разотрите ее до исчезновения боли;- плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге; - быстро потереть верх ступни рукой; - раскрытой ладонью похлопать ногу спереди, сбоку и сзади от ступни до паха.

**Антистрессовый массаж по С.Мартынову**: - игровое упражнение «Кошечка» (скребущие движения от шеи, лба и висков по направлению снизу вверх к макушке головы); - «Молоточек» (от шеи, лба и висков снизу вверх к макушке легкими постукивающими движениями расслабленных пальцев); - «Расческа» 9захватить в кулак прядки волос и тянуть их по очереди вверх, натягивая в струну. После каждого натяжения разжимаем кулаки; - «Приятные ладошки» (поглаживание ладонями области затылка и шеи сверху вниз по направлению к позвоночнику и плечам); - «Щипалочка» (пощипать брови кончиками пальцев по направлению от переносицы к вискам); - «Тук-тук, глазки» (постучать кончиками пальцев по поверхности закрытых век по направлению от переносицы к вискам, включая виски); - «Ушки играют» (сгибание ушных раковин вниз, вверх, вперед и их раскручивание); - «Ушкам жарко» (разминание ушных раковин кончиками пальцев, чтобы ушки «горели»); - «Пробочка» (большими пальцами обеих рук заткнуть ушные проходы, нажать и отпустить); - «Шлеп-шлеп» (энергичное пошлепывание ладошками по лицу и щекам); - «Кулачки» (постукивание косточками пальцев, сжатых в кулаки, по скуле от уха до центра подбородка с обеих сторон). Профилактика.

**Упражнения для глаз**. Обучать пальмингу (снятию напряжения): «День-ночь», «Темно-светло», «Черная кошка», «Сделай, как было», «Глазки уснули». Обучать технике моргания: «Сожмем – разожмем глазки», «Незнайка», «Прятки», «Моргалочка». Обучать технике вращения глаз: «Пол - потолок», «Небо - земля», «Нарисуй глазками круги», «Часики», «Мельница», «Послушные глазки» (вверх-вниз, влево - вправо); игровое упражнение «Бездвижимая голова» (посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы). Обучить работе на тренажере со зрительными метками: - в разных частях группы располагаются яркие предметы; учить быстро поочередно фиксировать взгляд на указанных метках, сочетая движения головы с движениями глаз и туловища; - игровые задания: «Найди шар глазами», «Что лежит на столе», «Что висит высоко?», «Поймай бабочку». Обучить перефокусировке взора: - глаза сначала фокусируются на ближнем предмете, например, книге, затем, на объекте подальше, например, окне, затем еще на более дальнем объекте – дереве, и, наконец. На каком – либо объекте в бесконечности (расстояние свыше 6 м.); -задания «Смотри дальше – смотри ближе», «Расскажи, что далеко, что близко», «Расскажи, что высоко, что низко».

**Гимнастика бодрости.** Полное дыхание, растирание ушей, резкие движения челюстями, потирание щек, растирание крыльев носа, массирование затылочной части, легкие движения по бровям, движения глазами вправо – влево. Вверх – вниз, массаж лица. Тонизирующий гидромассаж лица. Начать его следует с середины нижней челюсти. При этом ладони наполненные водой, скользят по ее краю, к ушам (на нижней челюсти проецируются ступни, бедро, колени). Затем нужно перейти к умыванию лба – от середины к вискам, далее от основания носа к его кончику (здесь проекция легких, печени, желудка), затем от крыльев носа и углов рта к вискам, ушам и углам нижней челюсти. Повторить 3-4 раза наполнив ладони водой.

**Эскимосский массаж.** Одна из важных рефлексогенных зон лица – нос. Он связан с желудком, толстой и тонкой кишками, селезенкой, половыми органами, нервной системой. Средним и указательным пальцами нажимают на кончик носа и сплющивают его. Затем сгибают его вправо и влево, вверх и вниз. И в заключении вращают кончик носа 1-2 мин.

**Медицинские отводы от закаливания**

* ангина фолликулярная – 2 недели;
* острый бронхит – 2 недели;
* пневмония – 2 недели;
* гнойный отит – 1 неделя;
* скарлатина – 3 недели;
* болезнь Боткина – 3 недели;
* острый нефрит – 3-4 недели;
* тонзиллит – 2 недели