

Схема закаливающих процедур.

1. Водные процедуры. Общее обливание.

А) Облить ребёнка, стоящего на четвереньках, тёплой водой 37-38 град. высота струи не более 50 см. Пока голову не обливать.

Б) Постепенно, с учётом настроения ребёнка, обливание стоя на коленях, не захватывая головы.

В) Обливания, стоя на коленях, не захватывая головы.

Г) Обливания, когда ребёнок совсем привыкнет, начиная с головы.

Д) Через каждую неделю снижать температуру воды на 1 град. до комфортной для ребёнка температуры.

Е) Струю воды постепенно повышать до 1 м и более.

2. Обливание ног (стопы и голени).

Начинать с температуры 37-38 град. Через неделю снижать температуру на 1 град., доводя до 20 град.

3. Контрастные ванны.

Поставить 2 таза. Начинать с температуры воды 37-38 град.

Погружать стопы поочерёдно в один и в другой таз. В одном тазу через 3 дня повышать температуру воды на 1 град., а в другом – понижать на 1 град. Доводить температуру воды до 18-20 град.

4. Сон – с открытой форточкой.

Одежда ребёнка должна быть всегда свободной, лёгкой, двухслойной летом, трёхслойной зимой. Не носить платок под шапочкой.

Шарф – только в холодную погоду с ветром.

5. Разрешать ребёнку бегать босиком по полу или по пелёнке, смоченной солёной водой: 1 ч.л. соли на 1 стакан воды. Иметь низкий ящик с песком, поливать песок холодной водой и давать ребёнку потанцевать в нём босиком. Летом – по холодной траве, по росе, по лужам.

6. Научить ребёнка полоскать горло сначала водой комнатной температуры, затем снижая её на 1 градус каждые 3-5 дней (ослабленным – 7). Доводить t воды до t воды из холодильника. Кушать мороженное. Катать в ладонях сосульки, бутылочки со льдом.

7. Воздушные ванны проводить при переодевании ребёнка, начиная с 10 сек., постепенно увеличивая продолжительность с учётом особенностей ребёнка, проводя их затем под музыку, в движении.

10. **“Батут”** – одеть шину в матрас или наволочку, зазор 3 см. Прыгать на коленях, стоя на ногах.
11. **Скамейка 1-2м.** Подтягиваться по скамейке на спине, на животе, в конце – висы для верхнего пояса, для нижнего пояса. Ходить по скамейке прямо, боком, спиной вперёд, через препятствия, на коленях, на четвереньках с разным положением рук: в стороны, над головой, на поясе, вверху, прыгать на двух ногах, ползать под скамейкой по-пластунски.
12. Сделать из старой ветоши в верёвочную лестницу. Учить ребёнка лазать по ней.
13. Самодельные кубики из коробок. Учить сбивать их с разного расстояния. Ползать между ними на четвереньках, ходить на коленях.
14. Камни небольшого размера, морская галька. Подбрасывать, ловить их, загонять в домики, ходить по ним босиком.
15. Самодельные мячи, набитые ветошью разных размеров. Катать их стоя, лёжа на животе, бросать, подпрыгивать на месте и с продвижением вперёд с мячом, зажатым между ног.
16. К доске прикрепить шпингалеты, дверные ручки, замок (ключ повесить на верёвочке), диск от телефона, кусок ткани с пуговицей и петлёй, старый ботинок (шнуровать), заколачивать молоточком гвоздики и т.п.
17. Нарисовать на полу мелом следы, ходить по ним, держа на голове листок бумаги, чтобы не упал, перешагивать через препятствия (кубики, мячи и т.д.), удерживая лист на голове.
18. **Мешочек с песком.** Подбрасывать и ловить мешочек, ходить по скамейке с мешочком на голове, прыгать в длину с места с мешочком между ног.
19. Учить ребёнка ходить “задним ходом” стоя, на коленях, на четвереньках, с высоко поднятыми коленями. Зафиксировав эти положения, подталкивать ребёнка вперёд, назад, в стороны, чтобы он удерживал равновесие.
20. Обязательно качаться на качели (повесить в дверях).