

***Система  
воздушно-водного  
закаливания детей  
МДОУ №183 «Детский сад  
присмотра и оздоровления»***

Месяц	Закаливающие мероприятия
<b>Сентябрь</b> <b>Октябрь</b> <b>Ноябрь</b>	1. утренний прием детей, утренняя гимнастика на свежем воздухе 2. Гимнастика после сна с использованием нестандартного оборудования, контрастное воздушно – водное закаливание 3. Полоскание прохладной водой после еды (t) 4. Точечный массаж
<b>Декабрь</b> <b>Январь</b> <b>Февраль</b>	1. Гимнастика после сна с использованием нестандартного оборудования, контрастное воздушно – водное закаливание 2. Полоскание прохладной водой после еды (t) 3. Точечный массаж
<b>Март</b> <b>Апрель</b> <b>Май</b>	1. Гимнастика после сна с использованием нестандартного оборудования, контрастное воздушно – водное закаливание 2. Полоскание прохладной водой после еды (t) 3. Точечный массаж 4. Сон без маек (май)
<b>Июнь</b> <b>Июль</b> <b>Август</b>	1. Утренний прием детей, утренняя гимнастика на свежем воздухе 2. Солнечные ванны 3. Гимнастика после сна с использованием нестандартного оборудования, контрастное воздушно – водное закаливание 4. Сон без маек 5. Добавочные прогулки

**Система комплекса  
воздушно – водного закаливания  
после дневного сна  
детей старшего дошкольного  
возраста МДОУ №183  
«Детский сад присмотра и  
оздоровления»**

Комплекс на сентябрь, октябрь, ноябрь

Тип закаливания	Место проведения	Название упражнений	Содержание упражнений, художественное слово
Воздушное Закаливание	1. Упражнения в спальне (в кровати, рядом с кроватью)	1. «Глазки»	1. Открыть, закрыть глаза (3 раза)
		2. «Звезда»	2. Сбросить одеяло ногами, потянуться (руки и ноги вытянуть до кончиков пальцев, задержаться в этом положении на 2-3 секунды)
		3. «Бревнышко»	3. Перевернуться на живот, потянуться, руки опустить вдоль туловища и покачаться влево – вправо (6 р.)
		4. «Лодочка»	4. Перевернуться на спину, подтянуть ноги к животу и покачаться вперед - назад
	2. При выходе из спальни	5. «Ролики»	5. Сидя на кровати поставить стопы на ролики и покачать поочередно обеими ногами
		1. «Лесная тропа»	1. Ходьба по массажным дорожкам из спальни в игровую комнату «Вы, ребята, поскорей Выходите из дверей По тропинкам лесным, По мокрому и сухим.

	<p><b>3. Упражнения в игровой проветренной комнате</b></p>	<p><b>1. Игра «Пингвинь»</b></p>	<p>1. Дети образуют круг. У каждого по одному мячу среднего размера. По команде: «Начали!» дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах вместе по кругу, соблюдая дистанцию 50 см., в одну, затем, по команде, в другую сторону (повтор 2-3 раза).</p>
<p><b>4. В туалетной комнате</b></p>	<p><b>1. «Обливай-ка – Умывай-ка»</b></p>	<p>А сейчас, ребята, воду открываем И по очереди все себя мы умываем. Раз – обмоем кисть руки, Два – с другою повтори. Три - до локтя намочили, Четыре - с другою повторили. Пять – по шее провели, Шесть – смелее по груди, Семь – лицо свое обмоем, Восемь – с рук усталость смоем, Девять – воду отжимай, Десять – сухо вытирай.</p>	
<p><b>Водное закаливание</b></p>	<p>«Мурманский метод»</p>	<p><b>Контрастное водное закаливание (хождение по газам) температура воды:</b> <b>1 таз – 35-36, 2 таз – 24-25, 3 таз – 35-36.</b></p>	

**Комплекс на декабрь, январь, февраль**

Тип закалывания	Место проведения	Название упражнений	Содержание упражнений, Художественное слово
<p><b>Воздушное закалывание</b></p>	<p><b>1. Упражнения в спальне (в кровати, рядом с кроватью)</b></p>	<p><b>1. «Потягивание»</b>  <b>2. «Глазки»</b>  <b>3. «Одуванчик»</b>  <b>4. «Чистка»</b>  <b>5. «Массаж головы»</b>  <b>6. «Маленький велосипед»</b>  <b>7. «Большой велосипед»</b>  <b>8. «Колобок»</b>  <b>9. «Бревнышко»</b></p>	<p>1. Медленно потянуться, расслабиться                  2. Открыть, закрыть глаза (3-4 раза)                  3. Вдох носом (медленно), выдох более интенсивный                  4. пройтись языком по всей полости рта по часовой стрелке, затем против часовой стрелки, слотнуть слону, открыть рот, как можно шире, закрыть рот                  5. Поглаживание по голове – от висков и ушей к затылку и шее, от середины лба к ушам. Помассировать затылок головы, а затем ушные раковины.                  6. И.п. – лежа на спине, руки - вдоль туловища, ладонями вниз, слегка приподнять ноги от постели (15-20 см.) «крутить педали» (15-20 сек.), затем и.п. (повтор. 2-3 раза).                  7. И.п. – лежа на спине, руки - вдоль туловища, ладонями вниз, высоко поднять ноги «крутить педали» (15-20 сек.), затем и.п. (повтор. 2-3 раза).                  8. Обхватить руками ноги под коленями, поднять голову, стараясь достать лбом коленей, покачиваясь на спине.                  9. Выпрямиться, лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты вправо –</p>

		10. «Зайцы на траве» 11. Аутотренинг	влево. 10. Встать с кровати на массажный коврик и попрыгать на нем. 11. Сказать: «Я здоровый, сильный, красивый и добрый!»
	<b>2. При выходе из спальни</b>	1. «Ветер - озорник»	1. Ходьба по массажным дорожкам, сочетая движения рук <b>Ветер, ветер, ветерок</b> – руки вверх, помахивания руками влево – вправо с большой амплитудой. <b>Перелетел через порог</b> – руки в стороны, взмахи рук большой амплитуды. <b>В танце закружился</b> – руки вверх, вращательные движения кистями рук <b>С нами подружился</b> – руки вверх, сцепление кистей в замок
	<b>3. Упражнения в игровой проветренной комнате</b>	Малоподвижная игра «Зимние забавы»	<b>Зимой дети играют в снежки</b> (дети имитируют движения) <b>Ходят на лыжах</b> <b>Любят коньки</b> (Игру можно варьировать на различные темы – животные, птицы ит.д.)
	<b>4. В туалетной комнате</b>	Умывание прохладной водой	Мойдодыр! я родня, открутите-ка меня И холодною водою живо всех я вас умою. Первым делом руки, чтобы не было им скуки, А затем лицо и шею, грудь и плечи - я проверю! Взяли быстро полотенце и потрите им все намоченное телце!
<b>Водное закаливание</b>		«Мурманский метод»	<b>Контрастное водное закаливание (хождение по тазам)</b> <b>температура воды:</b> <b>1 таз – 36-37, 2 таз – 22-23, 3 таз – 36-37.</b>

## Комплекс на март, апрель, май

Тип закалывания	Место проведения	Название упражнений	Содержание упражнений, художественное слово
Воздушное закалывание	1. Упражнения в спальне (в кровати, рядом с кроватью)	1. «Ракурс»  2. «Самомассаж»  3. «Художники» 4. «Лодочка» 5. «Дотянуться до звезды» 6. «Ролики»	1. Открыть глаза, крепко зажмурить на 3-5 сек., затем открыть и быстро поморгать. Овести палец руки на расстояние 25 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек. Опустить руки. Потянуться. 2. Растереть ладони и легко постучать указательными пальцами поочередно по правой и левой ноздре, потереть нос ладонями, глубоко вдохнуть и выдохнуть через нос (2-3 раза). 3. «Нарисовать» ногами в воздухе воображаемую фигуру (О, Δ, ∞, ◊, ☉). 4. Лежа на спине, подтянуть ноги к животу и покачаться 5. Сидя на кровати, ноги вытянуть, спина прямая кончиками пальцев дотянуться до пальцев ног, стараясь не сгибать колени. Затем, поднять руки вверх и потянуться, напрягая мышцы спины, ног. 6. Сидя на кровати поставить стопы на ролики и покатаь поочередно обеими ногами
	2. При выходе из спальни	Комплекс «Самолеты»	Самолеты заудлеги, (дети идут по массажным коврикам, вращая согнутыми в локтях руками перед грудью)



			<p><b>Самолеты полетели</b> (руки в стороны)</p> <p><b>Полетали в небе</b> (руки в стороны, описывая круги)</p> <p><b>Поприветствовали нас</b> (поднять руки вверх, махи кистями рук)</p> <p>Дети разбиваются на пары, встают друг против друга. Один ребенок показывает движение, другой должен их повторить в точности, не опаздывая. Затем дети меняются местами.</p>
	<p><b>3. Упражнения в игровой проветренной комнате</b></p>	<p>Малоподвижная игра «Зеркало»</p>	
	<p><b>4. В туалетной комнате</b></p>	<p><b>Обширное умывание</b></p>	<p>Дети открывают кран с водой, мочат правую ладонь и проводят ею от кончиков пальцев до локтя, то же проделать с левой рукой. Затем, намочив обе ладони, положить их на шею и провести ими к подбородку. После, положив руки на шею сзади провести ими к груди (повторить 2-3 раза)</p>
<p><b>Водное закаливание</b></p>		<p>«Мурманский метод»</p>	<p><b>Контрастное водное закаливание (хождение по тазам)</b></p> <p><b>температура воды:</b></p> <p><b>1 таз – 37-38, 2 таз – 20-22, 3 таз – 37-38.</b></p>

## Комплексы на июнь, июль, август

Тип закалывания	Место проведения	Название упражнений	Содержание упражнений, художественное слово
<p><b>Воздушное</b></p> <p><b>Закалывание</b></p>	<p><b>1. Упражнения</b></p> <p><b>спальне</b></p> <p><b>(в кровати, рядом с кроватью)</b></p>	<p><b>Комплекс</b></p> <p><b>«Цветок»</b></p>	<p>Снял цветок и вдруг проснулся, (упр. для головы)</p> <p>Больше спать не захотел,</p> <p>Шевельнулся, потянулся – 2р.</p> <p>Вырвало, влево посмотрел.</p> <p>Ножки он свои согнул (упр. для ног)</p> <p>И к головке потянул.</p> <p>Разогнул и согнул.</p> <p>Лепестками обернул.</p> <p>Вот на травку он присел (упр. упр. сидя на кровати)</p> <p>И головкой завертел –</p> <p>Вперед, назад – 2р.</p> <p>Влево, вправо – 2р.</p> <p>А потом глаза закрыл и открыл</p> <p>Посмотрел на траву, на небеса,</p> <p>Вот такие чудеса!</p> <p>Цветочек крепко встал на ножки, (упр. рядом с кроватью)</p> <p>Вдохнул цветочный аромат и выдохнул.</p> <p>Вдохнул и выдохнул.</p> <p>Лепестками покачал, покачал.</p> <p>Встал на цыпочки, на пятки – 2р.</p> <p>Как все ребята.</p> <p>Мы проснулись, как цветок</p> <p>И пустились, наши ножки</p> <p>Шагом в группу по дорожке!</p>

	<p><b>2. При выходе из спалыни</b></p>	<p>Комплекс «По тропинкам» (ойдо-солевые дорожки)</p>	<p>Вы, ребята, поскорей выходите из дверей По тропинкам лесным, По мокрым и сухим. Попочемся по мокрой Сначала на носочках, А потом на пятках. Вместе перепрыгнем на сухую Тропинку лесную.</p>
	<p><b>3. Упражнения в игровой проветренной комнате</b></p>	<p>Игра «Журавль на прогулке»</p>	<p>И.п. – основная стойка  1-2 – медленно вдыхая, скользнуть левой ногой по правой ноге, поднимаю руки через стороны вверх;  3-4 – медленно выдохнуть, опустить руки и ногу;  5-6 – медленно вдыхая, скользнуть ногой вверх по левой ноге, поднимая руки вперед – вверх;  7-8 – медленно выдохнуть. Опустить ногу и руки.  (повторить движения 3-4 раза)</p>
	<p><b>4. В туалетной комнате</b></p>	<p>Обширное умывание</p>	<p>Ручки дружно намочили,  К плечикам их приложили.  Грудку, шейку намочили  А про глазки не забыли?</p>
<p><b>Водное закаливание</b></p>		<p>«Мурманский метод»</p>	<p>Контрастное водное закаливание (хождение по тазам) температура воды:  1 таз – 38-40, 2 таз – 18-20, 3 таз – 38-40.</p>

**Система комплекса  
воздушно – водного закаливания  
после дневного сна  
средней группы  
МДОУ №183  
«Детский сад присмотра и  
оздоровления»**

## Комплекс воздушно-водного закаливания на сентябрь, октябрь, ноябрь месяц.

Тип закаливания	Место проведения	Название упражнений	Содержание упражнений. Художественное слово.
Воздушное закаливание	1. Упражнения в спальне (в кровати, рядом с кроватью).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Потгивание.</li> <li>2. «Глязки».</li> <li>3. «Осенняя листва».</li> <li>4. «Ножницы».</li> <li>5. «Ёжик».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Медленно потянуться, расслабиться.</li> <li>2. Открыть, закрыть глаза. (4 раза).</li> <li>3. Вдох через нос (медленно), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш» отрывисто, одновременно выполнять скользящие движения ладонь о ладонь.</li> <li>4. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, слегка поднять ноги от постели, 1- развести ноги в стороны, 2-скрестить, 3-развести, 4-скрестить. (8 раз).</li> <li>5. Обхватить руками ноги, согнутые в коленях, стараться коснуться лбом коленей.</li> </ol>
		2. При выходе из спальни.	1. «Три медведя»

	<p>3. Упражнения в игровой проветренной комнате.</p>	<p>1. «Про медведей»</p>	<p>1. Сидели два медведя На тоненьком стуке. Один читал газету Другой мешал муку Раз ку-ку, два ку-ку- Оба плёнулись в муку. Оба болтают в воздухе ногами и руками). (повтор 2 раза.)</p> <p>(рассказываются с ноги на ногу) (читает газету) (мешает муку)</p> <p>(приседают и плёпаются на пол на спину, болтают в воздухе ногами и руками).</p>
<p><b>Водное закаливание</b></p>	<p>4. В туалетной комнате</p>	<p>1. Умывание прохладной водой</p> <p>2. Контрастное водное закаливание</p>	<p>1. Буль, Буль, Буль Журчит водичка. Мы умеем чисто мыться. Тем, кто хочет чистым быть, Нужно мылом руки мыть. Будем сами умываться Мы всегда. Подружиться мы с водою Навсегда.</p> <p>1. Температура воды: +38; +28; +38°С.</p>

## Комплекс воздушно – водного закаливания на декабрь, январь, февраль месяц.

Тип закаливания	Место проведения	Названия упражнений	Содержание упражнений, художественное слово
<b>Воздушное закаливание</b>	1. Упражнения в спальне. ( в кровати, возле кровати).	1. «Потягивание». 2. «Морская звезда». 3. «Весёлые жучки». 4. «Глазки». 5. «Горка». 6. «Лесоруб».	1. Медленно потянуться, расслабиться. 2. Потянуться, руки и ноги вытянуть в стороны, задержаться в этом положении 2 – 3 секунды. 3. И. п. - лёжа на спине. 1-2 помахать руками и ногами (лапками) 4- и.п. ( 4 раза). 4. И. п. – «Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и всё сначала. 5. И. п. – сидя, руки в упоре сзади, ноги вместе. 1- приподняться на кровати, 2 и. п. (3 раза). 6. И. п. – стоя возле кровати, ноги врозь, руки в «замке» над головой, резкий наклон вперёд, сделать резкий выдох и сказать «Ух!». 1. Ходьба по массажным коврикам, выход из спальни в игровую комнату. За кушетом, за бугорком Прошмыгнул пушистый ком Заяц, заяц, трус лесной, Ты куда бежишь, постой. Хочешь вместе до реки, Побежим вперетонки. Но боится заяц нас Раз, два, три- И скрылся с глаз.
	2. При выходе из Спальни.	1. «Заяц».	При выходе из спальни «зайцы прыгают через бугорок».

	<p>3. Упражнения в игровой проветренной комнате.</p>	<p>1. «Прилетал ветерок»</p>	<p>1. Прилетал ветерок Прилетел на часок Нас погладил ласковой рукой. Обернулся вокруг, Оглянулся и вдруг, Закружился в танце озорном! А мы надели лыжи И встали на коньки. Играем, играем В зимние снежки! Коньки! Лыжи!</p>
<p><b>Водное закаливание</b></p>	<p>1. В туалетной комнате.</p>	<p>1. Умывание прохладной водой.</p>	<p>1. Мойдодыру я родня, открутите-ка меня И холодною водою живо всех я вас умою. Первым делом руки, чтобы не было им скуки, А затем лицо и шею, грудь и плечи - я проверю! Взяли быстро полотенце и потрите им всё тельце!</p>
		<p>2. Контрастное водное ножное закаливание</p>	<p>2. Температура воды: +38, +28, +38°С</p>



## Комплекс воздушно – водного закаливания на март, апрель, май месяц.

Тип закаливания	Место проведения	Название упражнений	Содержание упражнений, художественное слово
<b>Воздушное закаливание</b>	1. Упражнения в спальне (в кровати, возле кровати).	1. Потягивание. 2. «Брёвнышко». 3. «Длинные ноги». 4. «Глазки». 5. «Спиралька». 6. «Носик». 7. «Мячики».	1. Медленно потянуться и расслабиться. 2. Выпрямиться лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты вправо – влево. 3. И. п. – сидя, руки в упоре сзади. 1 - «длинные ноги», 2 - «короткие ноги», (согнуть ноги в коленях). 4. Широко открывать и закрывать глаза с интервалом 30 секунд. (4 раза). 5. И. п. – стоя, руки на поясе. 1 - наклониться вперёд, 2 - влево, 3 – назад, 4 - вправо. (4 раза). 6. «Мы немножко помычим и по носу постучим». 1 - сделать вдох носом, 2 - на выдохе протяжно произносить «м-м-м!», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами. (4 раза). 7. И. п. – руки за спиной, прыжки на двух ногах на месте на массажном коврике.

	<p>2. При выходе из спальни.</p> <p>3. Упражнения в игровой проветренной комнате</p>	<p>1. «Петух».</p> <p>1. «У оленя дом большой».</p>	<p>1. Шёл по берегу петух «Подскользнулся в речку «бух!» Будет знать петух, что, впрямь Надо под ноги смотреть! Ходьба по массажным коврикам.</p> <p>1. У оленя дом большой Он глядит в своё окно Мимо зайчика бежит В дверь к нему стучит. Стук! Стук! Дверь открыл! Там в лесу охотник злой! Зайка, зайка, забегай-ка, Лапку мне дай-ка!</p>
<p><b>Водное закаливание.</b></p>	<p>1. В туалетной комнате.</p>	<p>1. Умывание прохладной водой</p> <p>2. Контрастное водное ножное закаливание.</p>	<p>1. Вода текущая Дитя растущее. С туся вода- С дитя худоба! Вода книзу – Дитя кверху!</p> <p>Температура воды: +38, +28, +38°С</p>

## Комплекс воздушно-водного закаливания на июнь, июль, август месяц.

Тип закаливания	Место проведения	Название упражнений	Содержание упражнений, художественное слово	
<b>Воздушное закаливание.</b>	<b>1. Упражнения в спальне (в кровати, рядом с кроватью)</b>	<b>«Цветок»</b>	Слаг цветок и вдруг проснулся, Больше спать не захотел, Шевельнулся, потянулся-2р.. Вправо, влево посмотрел. Ножки он свои согнул, И к головке потянул, Разогнул и согнул, К головке потянул, Лепестками обернул. Вот на травку он присел. И головкой завертел- Вперёд, назад-2 р., влево, вправо-2р.	А потом глаза закрыл и открыл-2 р. Посмотрел на траву, на небеса, Вот какие чудеса! Цветочек крепко встал на ножки, Вдохнул цветочный аромат и выдохнул. Выдохнул и выдохнул. Лепестками помахал, помахал. Встал на пыпочки, на пятки-2 р. Как все ребятки. Мы проснулись, как цветок и пустились наши ножки шагом в группу по дорожке.
	<b>2. При выходе из спальни.</b>		Ходьба по	массажным коврикам
	<b>3. Упражнения в игровой проветренной комнате.</b>	<b>«Руки подняли и помахали».</b>	(дети выполняют по тексту стихотворения). Руки подняли и помахали Это деревья в лесу. Локти согнули, кисти встряхнули- Ветер сбивает росу. Плавно руками помашем - это к нам птицы летят, Как они сядут - покажем: Крылья сложили назад.	
<b>Водное закаливание.</b>	<b>4. В туалетной комнате</b>	<b>1. Умывание прохладной водой.</b>	Кран, откройся! Нос, умойся! Мойтесь сразу оба глаза! Мойтесь уши, мойся шейка! Шейка мойся хорошенько! Мойся, мойся, обливайся! Грязь смывайся, грязь смывайся!!!	

		<b>2. Контрастное водное ножное закаливание</b>	Температура воды: +38; +28; +38°С
--	--	---	-----------------------------------

**Система комплекса  
воздушно – водного закаливания  
после дневного сна  
второй младшей группы  
МДОУ №183  
«Детский сад присмотра и  
оздоровления»**

*Закаливающие мероприятия, проводимые в ДОУ в течение года:*

- облегченная форма одежды
- умывание холодной водой в течение дня
- промывание носоглотки
- ФИЗО на воздухе
- сон при открытых форточках
- занятие ФИЗО в носочках
- оздоровительная дыхательная гимнастика после сна
- босохождение
- контрастное водное закаливание ног с растиранием стоп

*Комплекс закаливания с детьми второй  
младшей группы  
на сентябрь, октябрь, ноябрь*

Тип закаливания	Место проведения	Название упражнений	Содержание упражнений – художественное слово
Воздушное закаливание	1. Упражнения в спальне (в кровати, рядом с кроватью)	Гимнастика после сна «Цветок»	См. папку стр. 12
	2. Упражнения при выходе из спальни	«Сбор яблок»	См. папку стр. 26
	3. Упражнения в игровой проветренной комнате	Упражнения по профилактике плоскостопия «По лесным тропинкам»	См. папку стр.14
Водное закаливание	4. Упражнения в туалетной комнате	Контрастное водное закаливание ног, растирание стоп полотенцем	См. папку стр.5

*Комплекс закаливания с детьми второй  
младшей группы*

*на декабрь, январь, февраль*

Тип закаливания	Место проведения	Название упражнений	Содержание упражнений – художественное слово
Воздушное закаливание	1. Упражнения в спальне (в кровати, рядом с кроватью)	Гимнастика после сна	См. папку стр. 13
	2. Упражнения при выходе из спальни	«Утенок»	См. папку стр. 26
	3. Упражнения в игровой проветренной комнате	Игра «Прилетел ветерок»	См. папку стр.18
Водное закаливание	4. Упражнения в туалетной комнате	Контрастное водное закаливание ног, растирание стоп полотенцем	См. папку стр.5



***Комплекс закаливания с детьми второй  
младшей группы  
на июнь, июль, август***

Тип закаливания	Место проведения	Название упражнений	Содержание упражнений – художественное слово
Воздушное закаливание	1. Упражнения в спальне (в кровати, рядом с кроватью)	«Солнышко»	См. папку стр. 19
	2. Упражнения при выходе из спальни	«Прогулка в зоопарке»	См. папку стр. 22
	3. Упражнения в игровой проветренной комнате	Упражнения с обручем	См. папку стр.28
Водное закаливание	4. Упражнения в туалетной комнате	Контрастное водное закаливание ног, растирание стоп полотенцем	См. папку стр.5

*Комплекс закаливания с детьми второй  
младшей группы*

*на март, апрель, май*

Тип закаливания	Место проведения	Название упражнений	Содержание упражнений – художественное слово
Воздушное закаливание	1. Упражнения в спальне (в кровати, рядом с кроватью)	«Жучки и воробьи»	См. папку стр. 16
	2. Упражнения при выходе из спальни	«Гусли-самогуды»	См. папку стр. 21
	3. Упражнения в игровой проветренной комнате	Игра «Шалтай-болтай»	См. папку стр.20
Водное закаливание	4. Упражнения в туалетной комнате	Контрастное водное закаливание ног, растирание стоп полотенцем	См. папку стр.5