

## **Йодно-солевой метод закаливания**

Перед йодно-солевым закаливанием в течение 2-х недель дети должны ходить босиком по сухим дорожкам.

Температура воды от 37 градусов. Снижая на 1 градус доводить до 28 градусов.

В течение 30 секунд ходить по мокрой дорожке, затем ноги растираются сухим полотенцем.

На 2,5 литров воды добавляют 100 гр. соли и 10 гр. вода, если соль не йодированная.

Для тех кто закаливается щадящим методом сухое растирание ног.