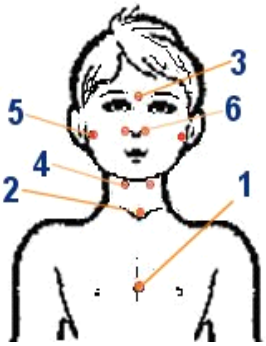
Закаливающие и оздоровительные мероприятия

Утро (до завтрака …)



- массаж ушных раковин;
- массаж биологически активных точек

(9 раз по часовой, 9 раз против часовой);

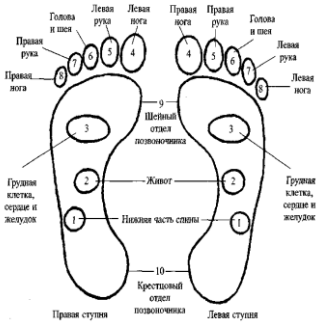
- су-джок терапия;
- дыхательная гимнастика по Стрельниковой;
- гимнастика для глаз;

после обеда:

- полоскание рта прохладной кипяченой водой;

перед сном (в кроватях):

- релаксация



после сна:

- корригирующая гимнастика;
- контрастные воздушные ванны;
- хождение по массажным коврикам;
- массаж биологически активных точек стоп;
- Обширное умывание рук до локтя с постепенным снижением температуры воды;
- Пальчиковая гимнастика.