

Рука ребенка, соприкасающаяся с водой, развивает и гармонизирует работу мозга. Обширное умывание как эффективный вид закаливания и оздоровления рекомендуется проводить после сна для детей среднего и старшего возраста. Ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе самостоятельно выполняет ряд последовательных действий. Ребёнок должен: далее

Открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

- Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

- Намочить обе ладони и умыться.

- 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 2 раза, проговаривая «раз, два» и т.д. до трех.

"Умывай-ка"

«Раз»- обмывает правой рукой левую кисть.

«Два»- обмывает левой рукой правую кисть.

«Три»- мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре»- мокрой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» - мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть»- мокрой правой ладонью делает круговые движения по груди.

«Семь» - мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» - ополаскивает руки.

«Девять» - отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять»- вытирает руки насухо.

Раз - обмоем кисть руки,

Два - с другою повтори.

Три - до локтя намочили,

Четыре - с другою повтори.

Пять - по шее провели,

Шесть - смелее по груди.

Семь - лицо свое обмоем,

Восемь - с рук усталость смоем.

Девять - воду отжимай,

Десять - сухо вытирай.