

Нетрадиционный вид закаливания «ходьба по солевой дорожке»

Основной целью закаливания малышей в детском саду является оздоровление и профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Солевого закаливания показан всем детям дошкольного возраста. Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя.

Солевые дорожки, “чудо” – коврики. Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями.

Процедура состоит в следующем.

Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврике в течение 2х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания является то, **что стопа должна быть предварительно разогрета.** Стопы легко разминается и разогревается от естественных упражнений. Поэтому дети, сначала проходят по “чудо” – коврикам. “Чудо” – коврики изготавливаются из различного бросового и природного материалов: фломастеров, пробок от бутылок, пуговиц, галек, шишек. Изготовленные родителями. Такие упражнения нравятся всем детям.

Оборудование: 3 фланелевых коврика,

- а) с разнокалиберными нашитыми пуговицами,
- б) с нашитыми палочками.

10% раствор поваренной соли температуры +18°C 1 кг соли на 10 л. воды 0,5 кг на 5 л. воды 0,25 кг на 2,5 л. воды.

После ходьбы по солевой дорожке желательно провести игровой массаж стоп:

1.«Наши ноженьки шагали и немножечко устали, сядем дружно на ковер, наши ножки разомнем» - дети садятся на ковер, начинают гладить подошвы ног по очереди.

2.«Будем с пальчиками играть, и сгибать и разгибать» - сгибание и разгибание пальцев ног руками поочередно.

3.«Поругаем наши ножки, их пошлепаем немножко» - дети шлепают ладошками по ступням ног.

4.«Поиграли наши ножки, поласкаем их немножко» - дети снова гладят ступни ног руками поочередно.



