

«Ходьба по солевой дорожке» консультация для родителей (нетрадиционные виды закаливания)

«Всем известно, что **закаливание** очень полезно для детского организма. Эти процедуры способны повысить защитные силы организма, увеличить стойкость к инфекциям и перепадам температур. А поскольку большую часть времени дети проводят в коллективе, то **закаливание** детей в детском саду является обязательной мерой.

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

Виды и системы закаливания в детском саду:

Организация **закаливания** в детском саду предполагает следующие основные правила — постепенность и регулярность.

Самые популярные **виды закаливания** – это водные и воздушные процедуры.

К воздушному **закаливанию относятся:**

1. Поддерживание постоянной температуры в помещениях в пределах 19 – 22*.
2. Сквозное проветривание группы в отсутствие детей.
3. Ежедневные прогулки на свежем воздухе при безветренной погоде при температуре не ниже -15*.
4. Дневной сон без маек.

К **закаливанию водой относятся:**

1. Растирание влажными рукавичками.
2. Полоскание горла водой с постепенным понижением температуры.
3. Контрастное обливание рук.
4. Контрастное обливание ног.
5. **Ходьба по солевым дорожкам.**

Я хотела бы остановиться подробнее на одном из видов **закаливания** – это **ходьба по солевой дорожке**.

Как же проводится это **закаливание**?

Шьются из ткани две одинаковые по длине и ширине **дорожки**, примерно по 2 метра длиной и 40 сантиметров шириной. **Дорожки** должны иметь несколько слоев ткани.

Разводится соль: в расчете на 10 литров воды 100 грамм соли, желательно морской. Одну из **дорожек** следует намочить в этом **солевом растворе**, отжать, но, не насухо, затем постелить на пол, за ней сразу стелется сухая **дорожка** и далее можно положить массажную **дорожку**.

После гимнастики пробуждения дети друг за другом шагают по **солевой дорожке «притопывая»**, то есть мелкими шагами. Затем так же шагают по сухой **дорожке** (сушат ноги »вытирают», и идут по массажной **дорожке**. Так дети шагают по три раза. Можно проводить этот вид **закаливания** под музыкальное сопровождение, можно проговаривать текст, как это делают наши дети: «По **дорожке мы идём**, по **дорожке не простой**, по **дорожке солевой**, будем ноги **закалять и здоровье укреплять**».

После **ходьбы по солевой дорожке** желательно провести игровой массаж стоп:

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

2.«Будем с пальчиками играть, их 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.

Кроме **закаливающих процедур**, огромную роль в оздоровлении детей играет режим дня. Это приемы пищи, прогулки и сон ежедневно в одно и то же время и в одних и тех же условиях. В каждом детсаду существуют медицинские требования в отношении микроклимата в помещениях группы (*они одинаковы для всех и обязательны к соблюдению*). А поскольку **закаливание** — это целый комплекс мер, то в идеале оно должно носить индивидуальный характер, учитывая состояние **здоровья каждого ребенка**. Как вариант — это разделение детей на две группы (**абсолютно здоровых и тех**, кто недавно переболел, или только начинает **закаливаться**).

Родители относятся к закаливанию по-разному: кто-то за, кто-то против. Но если вы отдаете своего ребенка в сад, будьте заранее готовы к тому, что ваш малыш будет находиться в коллективе и,

соответственно, соблюдать все требования. В этом нет ничего страшного или плохого, а вот польза **закаливания очевидна**.