

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, желательна морская. 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 топотушками, то есть мелкими шагами. Затем так же шагают по сухой дорожке (сушат ноги, 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 идем, по дорожке не простой, по дорожке солевой, будем ножки закалять и здоровье укреплять».

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.

Методика солевого закаливания

Показания: Метод солевого закаливания показан всем детям дошкольного возраста.

Процедура состоит в следующем:

Берутся три полотенца.

Первое полотенце опускается в солевой раствор (на 1 л воды 90 г соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке. Мы заменяем полотенце следками – ножками (на ребристый пластик нашиваются лоскуты цветных махровых полотенец, которые смачиваются соевым раствором – это позволяет внести игровой элемент и разнообразить процедуры).

Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым.

Третье полотенце остаётся сухим.

Ребёнок встаёт ногами на первое полотенце, выполняет притопывание и т. д. в течении 4 – 5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришёл с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо.

Важным моментом при проведении закаливания на солевых дорожках является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используются массажеры для стоп, различные коврики и массажные дорожки, упражнения для стопы: покачивание вперёд — назад на стопе, ходьба на носках, перетопывания с ножки на ножку, прыжки.

Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребёнка, богатую нервными окончаниями.