

### **Методика солевого закаливания:**

**Метод солевого закаливания** показан всем детям дошкольного возраста. Техника: Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. 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. С этой целью используется массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки. Механизм действия: Механический и химический через термо и хеморецепторы кожи стоп ног. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение —игрун, периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве. Оборудование: 3 фланелевых коврика, а) с разнокалиберными нашитыми пуговицами, б) с нашитыми палочками. 10% раствор поваренной соли температуры +10°+18°С 1 кг соли на 10 л. воды 0, 5 кг на 5 л. воды 0, 25 кг на 2, 5 л. воды Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

«Закаляйся, если хочешь быть здоров! ». С годами старый девиз не теряет своей актуальности. Еще древнегреческий врач Гиппократ, который является основоположником античной медицины, утверждал, что —холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным. Таким образом, еще на заре цивилизации закаливанию организма отводилась особая роль в укреплении здоровья. **Закаливающие процедуры** - должны проводиться только в том случае, если ребенок пребывает в хорошем настроении — страх, беспокойство или плач недопустимы. В этом случае запланированное закаливание откладывают или отменяют вовсе. Уделите время психологической подготовке ребенка и постарайтесь сделать так, чтобы закаливание сочеталось с играми и было интересно ребенку- достигнутый результат непременно окупит все затраченные усилия. Здоровый и энергичный ребенок станет лучшей наградой за работу, проделанную родителями и педагогами.