|  |  |
| --- | --- |
| **Эффективным средством закаливания в дошкольном учреждении является хождение по солевым дорожкам.  . Процедура состоит в следующем.Берутся три полотенца. Первое полотенце опускается в солевой раствор (на 1 литр воды 90 грамм соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке. Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым. Третье полотенце остается сухим.** |  |
| **Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняет притопывание, прыжки и так далее в течение 4-5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришел 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** | |

***Противопоказания к закаливанию и его режимы***Лишение или ограничение влияния факторов внешней среды на детский организм, изоляция от них ослабляет защитные функции ребенка. Поэтому каких-либо постоянных противопоказаний к закаливанию нет. Ограничивается лишь доза закаливающих процедур и площадь закаливающего воздействия. Временными противопоказаниями к закаливанию являются все виды лихорадочных состояний, обширные поражения кожных покровов, выраженные травмы и другие заболевания со значительными нарушениями деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной систем. После того как острое состояние патологическое процесса миновало, можно приступить к закаливанию вновь, но сначала с использованием местных и далее общих процедур. При перерыве в проведении закаливания сроком более 10 дней его продолжают по дозировкам первоначального режима. При перерыве от 5 до 10 дней величину холодового воздействия ослабляют на 2-градуса по сравнению с температурой последней процедуры.

|  |  |
| --- | --- |
| Методы закаливания, водные способы закаливания организма      Все формы тренировок организма построены на «золотых правилах» - постепенности и систематичности. И водное закаливание не исключение. При постепенном увеличении силы и времени воздействия на стопы ног организм и отдельные его функции становятся более совершенными и лучше сопротивляются влияниям окружающей среды.  Если нарушается постепенность в тренировке, то можно повредить здоровью. При закаливании это может вызвать простуду, а при неумеренном пользовании сильными тактильными раздражителями - нарушение нервных процессов. Иногда можно слышать от человека, который не соблюдает постепенности при закаливании, что он прошелся по холодному полу босиком и заболел. Есть много вариантов тренировок: если человек легко простуживается, то нужно вначале ходить в носках, а потом уже босыми ногами.  Вначале ходите босиком по комнате утром и вечером по 10—15 мин, удлиняя ежедневно ходьбу на 10 мин, и доведите ее до часа в день. Через месяц переходите на грунт во дворе, в саду, на улице, на траву, а с наступлением заморозков и зимних дней - ходите по инею и снегу.       Хорошо оздоравливает хождение босиком по твердому грунту, по мелкому гравию. Огрубевшая кожа на ступне ослабляет болевые и холодовые ощущения. После прогулки босиком разотрите ступни ног, помассируйте икроножные мышцы. Если процесс закаливания прошел успешно, человек может свободно ходить босиком по льду и по снегу.       Параллельно с хождением босиком хорошо закаливать ноги обмыванием и обливанием водой. При обмывании стопу погружают в таз с водой комнатной температуры на минуту, затем растирают мохнатым полотенцем до ощущения тепла. Продолжительность ножных ванн ежедневно увеличивайте на минуту и доведите до 10 мин, снижая каждые 3 дня температуру воды на 1 гр.С. Через 2 месяца температура воды должна быть не выше 5-7° С.         Обливание ног делают **способом контрастного закаливания**. Заготовьте два кувшина. В один налейте горячую воду (около 40° С), а в другой - холодную (10—15° С). Сначала лейте на стопу горячую воду 1—2 мин, а затем одну минуту — холодную. Закончить процедуру нужно полуминутным обливанием ног горячей водой. Затем тщательно вытрите и помассируйте стопы.  Температуру холодной воды постепенно доведите до 3—5° С.      С. Кнейп рекомендовал закаливание хождением босыми ногами по холодным, мокрым камням, по росистой траве, по снегу, особенно свежевыпавшему, мягкому. Хождение по росе полезно и старым, и молодым, особенно людям, с расстроенной нервной системой (неврастения, невроз, плохой сон и др.). Ходьба должна длиться от 10 до 30 мин, после чего нужно надеть сухую обувь и еще ходить 15-20 мин, как считает Кнейп. Прогулка по свежевыпавшему снегу может длиться 3—4 мин.Система Кнейпа широко используется в домашних и санаторных условиях во многих странах.  **Закаливание детей**       Для оздоровления детей всех возрастов очень полезна во всех отношениях ходьба босиком, хотя бы потому, что она является профилактикой плоскостопия и деформации стопы (искривление большого пальца стопы с последующими негативными проявлениями этой патологии).        Чтобы достичь хорошего общего физического развития детей и устойчивости к заболеваниям, ученые рекомендуют приучать детей к систематическому хождению босиком (дома, во дворе, на даче и даже в парках, садах, на улице).Начинать нужно в летний период, а затем в прохладное время продолжать это полезное для здоровья занятие. Детям раннего возраста свойственно естественное стремление ходить босиком, если им не запрещают родители, особенно по лужам после дождя.       Многие люди, приученные с детства ходить босиком, сохраняют эту привычку на всю жизнь и не имеют проблем с плоскостопием, деформацией стоп и др. Кроме того, они реже болеют простудными заболеваниями. Как уже было сказано, во всех случаях нужно придерживаться «золотых правил» закаливания — постепенности и систематичности. Ребенка нужно приучать к хождению босиком вначале на ковре, а в теплые летние дни - на траве или нагретом песке.        Детям от 1 года и старше, прошедшим такой курс закаливания, можно разрешить побегать босиком по крашеному деревянному или паркетному полу, а летом - по траве или по песку не более 30 минут в день; затем время постепенно увеличивают. Закаленный таким образом ребенок дошкольного возраста может с пользой для здоровья круглый год дома, а в теплое время и во дворе ходить без обуви. Полезны после хождения босиком ножные ванны с постепенным понижением температуры воды.        Поскольку стопы рефлекторно связаны с верхними дыхательными путями, детям, как и взрослым, полезно одновременно с хождением босиком полоскать горло и нос водой, постепенно снижая температуру воды от 20 до 8° С. Для детей школьного возраста действенны те же рекомендации. Старшим закаленным школьникам можно рекомендовать еще и проведение физзарядки на воздухе и ежедневные гигиенические пробежки босиком по траве, снегу, грунту, асфальту и др., после чего полезно делать массаж и упражнения, чтобы разогреть ступни до покраснения и ощущения легкого жжения.  **В период острых заболеваний все виды закаливания противопоказаны**. Важно научиться самому следить за своим здоровьем - во время закаливания и нагрузки считать пульс, контролировать дыхание. Постепенное урежение пульса в состоянии покоя говорит о пользе тренировок и наоборот.       Мы призываем всех заботиться о своем здоровье и регулярно использовать для этого ходьбу босиком — древнейшее средство закаливания и оздоровления организма.  **Хождение по воде**       Этот способ лечения можно применять в обыкновенной ванне, делая движения в холодной воде. Сначала погружают ноги до лодыжки, а затем до икр и даже до колен. В начале процедуры ходят 1 мин, а затем 5—6 мин. Чем холоднее вода, тем эффективнее закаливание. После такой прогулки следует делать движения — зимой в теплой комнате, летом на воздухе, до тех пор, пока тело не согреется.Слабые могут начинать со слегка теплой воды и переходить постепенно к более и более холодной.       Чтобы закалить руки и ноги, применяют следующий способ: сначала погружают ноги до колен или выше колен на 1 мин в холодную воду, затем обувают ноги, обнажают руки до плеч и тоже погружают их в холодную воду на 1 мин. Этот способ полезен после болезней, чтобы ускорить кровообращение в конечностях, особенно тем, у кого холодные руки и ноги.  **Обливание колен холодной водой**. Обливать колени следует холодной водой 1 мин. Здоровым людям можно обливать колени более холодной водой, добавляя в нее лед или снег, что усиливает эффект от закаливания. Обливание колен без другого способа применения воды делают не более 3—4 дней подряд. Если же есть необходимость дольше обливать их, то нужно попеременно делать общие обливания пли погружения рук и обливание колен, одну процедуру утром, а другую — в полдень.         И здоровые, и больные могут для закаливания водой применять несколько способов одновременно, но с осторожностью, руководствуясь состоянием здоровья.  ***Будьте здоровы!*** |  |