

# Закаливающие процедуры в ДОУ в условиях реализации ФГОС ДО: солевые дорожки



**Закаливание детского организма** - необходимое условие их полноценного физического развития. Это система мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей как в дошкольном учреждении, так и дома.

**Основные задачи закаливания** – укрепление здоровых детей, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

**Организация и методы использования факторов внешней среды** (воздух, вода, солнце) с целью закаливания должны обязательно учитывать состояние здоровья детей каждого коллектива, их предшествующую закаленность, уровень подготовки в этих вопросах персонала дошкольного учреждения (медицинского и педагогического) и родителей.

**Закаливание, как средство совершенствования защитных реакций организма**, основывается на тренировке – систематическом повторении воздействия определенных факторов, начиная с кратковременных и слабых их воздействий и постепенно нарастающих по силе и длительности.

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы: воздух, вода, солнечный свет.

**Необходимо соблюдать следующие условия:**

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания;
2. Комплексное использование всех природных факторов и закаливающих процедур;
3. Постепенность в увеличении силы воздействия природного фактора;
4. Систематичность закаливания – оно осуществляется круглый год, но виды его и методики меняются в зависимости от сезона и погоды;
5. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.

# «Рижский» метод закаливания



# История возникновения «Рижского» метода

- Метод закаливания с 1983 года применяется в дошкольных учреждениях Риги и других городов Латвии. Было замечено: вода в Рижском заливе почти всегда прохладная, но ребята, которые в летние дни гуляют вдоль побережья по щиколотку в воде, обычно меньше болеют. Объясняется это тем, что раздражение рецепторов кожи стоп прохладной морской водой оказывает тренирующее воздействие на кровеносные сосуды, нервную систему ребенка, повышает холодоустойчивость организма.



# Методика

- Для данного метода закаливания используется **три дорожки из грубого полотна**. Одна из них смачивается в **10% растворе поваренной соли** (1 кг соли на ведро воды или 100 гр. соли на 1 литр воды) комнатной t. Другая в **чистой воде** такой же t. Третья дорожка остается **сухой**. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.
- Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение можно повторить 2-3 раза.

# Сочетание Р.М. с «дорожкой Здоровья»

- "Дорожка Здоровья" представляет собой полосу из легко-стирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетеные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврик для ванной типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

# Результаты метода

- помимо эффекта закаливания, осуществляется массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактика плоскостопия и нарушения осанки
- в целом данная методика входит в неспецифическую профилактику респираторных заболеваний и направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

