

# «Рижский» метод закаливания



## *Цель :*

**Целостное оздоровление детей и укрепление иммунитета.**

## **Задачи :**

- **Укрепить мышечный тонус.**
- **Повысить устойчивость организма к простудным заболеваниям.**
- **Способствовать профилактике сколиоза и плоскостопия у детей.**



# Происхождение метода

Название данной методики пришло к нам из Прибалтики. Дети, целыми днями бегающие по песку и в прохладной воде Рижского взморья, крайне редко болеют простудными заболеваниями. Работники дошкольных заведений отметили этот факт и решили симитировать те же условия для детей в детском саду. Методика рижского закаливания обрела огромную популярность, поэтому ее стали практиковать во всех уголках бывшего Советского Союза.



# Подготовка:

1. В нашем детском саду закаливание проводится после дневного сна и гимнастики в постели.
2. Температура в игровой комнате снижается на 2–3 градуса, с помощью проветривания, в отсутствии детей.
3. Готовится 10% соляной раствор из расчета 1 кг соли на 10 литров воды. (Комнатной температуры)



# Солевые дорожки



**Мы берем три дорожки из грубой ткани. Длинной 1,5 метра и шириной 0,4 метра. Смачиваем первую дорожку в соляном растворе, вторую в чистой воде комнатной температуры, третью оставляем сухой.**

# Прохождение по дорожкам



Дети шаркающим шагом по очереди проходят по всем дорожкам. Для сохранения осанки детям на голову кладутся мешочки. Прохождение повторяется 2-3 раза и совмещается с дорожкой «Здоровья».



## Дорожка здоровья.

Представляет собой полосу из легкостирающегося материала с нашитыми на нее мелкими предметами (пуговицы, бусинки); резиновые кочки; мешочки с природным материалом. Предназначена для профилактики плоскостопия.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

