Солевое закаливание

Закаливание — это система мероприятий, направленных на тренировку защитных физиологических механизмов терморегуляции организма.

Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребёнка.

Солевое закаливание

Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам. *Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механическое действие возникает в результате раздражения биологических точек на подошве.*

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. 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, пуговичные и палочные дорожки, упражнения для стопы: покачивание вперёд — назад на стопе, ходьба на носках, прыжки. 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».