

Методика проведения солевого закаливания рижским методом.

Показания: метод солевого закаливания показан всем детям дошкольного возраста.

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.

Механизм действия: механический (возникает в результате раздражения биологических точек на подошве) и химический эффект через термо- и хеморецепторы кожи стоп ног. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение - «игру» периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время в них сохраняется тепло.

Техника: закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя.

Процедура состоит в следующем:

используются три дорожки, желательна из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной температуры.

Другая дорожка смачивается в чистой воде такой же температуры. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.

Ребёнок встаёт ногами на первую дорожку, выполняет притопывание и т. д. в течение 4 – 5 минут, затем переходит на вторую дорожку, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришёл с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухую дорожку и вытирает ступни ног насухо.

Важным моментом при проведении закаливания на солевых дорожках является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью проводится ортопедическая гимнастика с использованием массажеров для стоп, различные коврики и массажные дорожки, упражнения для стопы: покачивание вперёд — назад на стопе, ходьба на носках, перетопывания с ножки на ножку, прыжки.

Противопоказания: все виды лихорадочных состояний; обширные поражения кожных покровов; выраженные травмы и другие заболевания со значительными нарушениями деятельности нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной, выделительной систем.