**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад компенсирующего вида №401»**

**городского округа Самара**

[mdou401@mail.ru](mailto:mdou401@mail.ru)

***Оздоровительная работа в детском саду***

«Солевое закаливание в ДОУ»

Авторы:

Зайцева Наталья Владимировна,

МБДОУ "Детский сад компенсирующего вида № 401" г.о. Самара, воспитатель

Пугачева Людмила Михайловна,

МБДОУ "Детский сад компенсирующего вида № 401" г.о. Самара, воспитатель

Самара, 2024

Солевое закаливание в ДОУ

      Одной из важных  задач дошкольного учреждения является здоровьесбережение.

Давно известно, что закаливание - это один из методов физиотерапии, помогающий организму повысить резерв организма, его устойчивость к воздействию различных факторов.

Корнями закаливание уходит в глубокую древность.

Целительные свойства соленой морской воды заметили и применяли наши предки еще  до нашей эры.

В 80е годы XX века было популярно " Рижское закаливание ".

Наблюдение показало, что ребята, гуляющие в летние дни вдоль побережья по щиколотку в воде, меньше болеют.  Объясняется это тем, что раздражение рецепторов кожи стоп  морской водой оказывает тренирующее воздействие на кровеносные сосуды, нервную систему ребенка, повышает холодоустойчивость организма.

Наш детский сад компенсирующей направленности, мы работаем с детьми с ТНР. Хотелось бы отметить, что наши дети отличаются соматической ослабленностью, им присуще некоторое отставание в развитие двигательной сферы. Закаливание оказывает механическое воздействие на мышцы, создает массажный эффект, снимает мышечный спазм, помогает снять усталость и мышечное напряжение, что положительно сказывается на общем самочувствии и настроении, следовательно, и психическом развитии детей с тяжелыми нарушениями речи.

На основе рижского метода создан  современный метод солевого закаливания. Этот метод интересен тем, что не имеет противопоказаний.

"Солевой раствор раздражает рецепторы стопы, вызывая расширение сосудов. 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.

Техника: такое закаливание стало традицией нашей группы, что подтверждает практически 100 процентная посещаемость детей. Процедура проводится после дневного сна, через день, в течение 5 минут.

*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. 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., 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.

Следующим этапом для усиления профилактики различных заболеваний используем полоскание горла солевым раствором с использованием поваренной соли. Раствор готовится в следующих пропорциях: на 250 мл теплой кипячёной воды 1  чайную ложку соли. Полоскание обеспечивает противовирусный и антибактериальный эффект.

Таким образом, солевое закаливание - процедура, проводимая в дошкольном учреждении для укрепления и улучшения здоровья детей. Основной целью солевого закаливания является активация  защитных механизмов организма, укрепление иммунитета,  повышение устойчивости к различным заболеваниям. Оно оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние ребенка.