

## *Консультация для родителей*

### *«Босые ножки ходят по дорожке»*

#### *по организации закаливающих мероприятий*

#### *для детей младшего дошкольного возраста*

Закаливать ребенка раннего возраста – это выработать у него способность противостоять охлаждению. К сожалению, многие родители и даже некоторые медицинские работники считают, что маленьких детей надо не закаливать, а всячески оберегать от малейшего охлаждения. Это грубейшая ошибка. Тепличные условия не укрепляют здоровье малыша, а, наоборот, ослабляют его.

Детей надо обязательно закаливать и как можно раньше, буквально с первых дней жизни. Только делать это надо не шаблонно, а с учетом возрастных особенностей и развития. Многочисленными наблюдениями доказано, что дети, закаленные с самого раннего возраста, очень редко болеют респираторными заболеваниями, воспалением легких.

Эффект от закаливания у детей раннего возраста может быть достигнут только при строгом соблюдении следующих основных правил: индивидуальный подход к ребенку, постепенность и систематичность закаливания, а также положительное отношение малыша к закаливающим процедурам.

Необходимо, чтобы закаливание прочно вошло в режим дня ребенка. Для этого используют прогулки, игры. Нужно приучать малыша не бояться холодной воды, ходить босиком. Не пугайтесь, если он голыми руками берет снег и лепит снежки.

Закаливающие процедуры могут быть разными в различные сезоны года. Летом – душ, общее обливание, воздушная ванна, зимой – обливание ног.

Специально для дошкольников еще в 80-е годы была разработана методика **рижского закаливания**, которую можно применять при проведении закаливающих мероприятий для детей младшего дошкольного возраста.

Название метода пришло из Прибалтики, где было замечено, что дети, бегающие босиком по прохладной воде и песку Рижского взморья, практически не болеют простудными заболеваниями.



Для реализации данного метода закаливания необходимы три дорожки из фланели на синтепоне шириной 0,5 м и длиной 1 м. Одна из них смачивается в 10% растворе морской соли (1 кг соли на ведро 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.

После дневного сна дети проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение повторяется 2 раза и совмещено с хождением по «Дорожке Здоровья».

«Дорожка Здоровья» представляет собой соединенные квадраты из ткани на синтепоне с нашитыми на них мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетеные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка.



Также используются резиновые специализированные коврики. Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

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.