

СОЛЕВЫЕ ДОРОЖКИ

Эффективным средством закаливания в дошкольном учреждении является хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями.

Процедура состоит в следующем.

Берутся три полотенца. Первое полотенце опускается в солевой раствор (на 5 л воды 220 г соли и 5 – 10 г йода, или 250 г морской соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке. Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым. Третье полотенце остается сухим. Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняет притоптывание, прыжки и т.д. в течение 4 - 5 минут, затем переходит на второй полотенце, стирает соль с подошвы ног, 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, веревочные дорожки, упражнения для стопы: покачивание вперед - назад на стопе, ходьба на носках, прыжки и т.д.