

Закаливающий массаж подошв

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3 – 10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

«Поиграем с ножками»

1. Подготовительный этап

- а) удобно сесть и расслабиться
- б) смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1 – 2 капли на ладошку)

2. Основная часть

- а) одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу, другой – погладить стопу от пальцев до щиколотки
- б) сделать разминание стопы всеми пальцами
- в) погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам
- г) похлопать подошву ладонью
- д) согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз
- е) покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее
- ж) растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы

3. Заключительный этап

- а) погладить всю стопу от пятки до щиколотки
- б) посидеть спокойно, расслабившись

Примечание. Дозировка должна соответствовать возрасту детей.
Комплекс можно сопровождать стихами:

Мы ходили, мы скакали,
Наши ноженьки устали.
Сядем все мы, отдохнем
И массаж подошв начнем.
На каждую ножку
Крема понемножку.
Хоть они и не машина,
Смазать их необходимо!

Проведем по ножке нежно,
Будет ноженька прилежной.
Ласка всем, друзья, нужна –
Это помни ты всегда!

Разминка тоже обязательна,
Выполняй ее старательно.
Растирай, старайся
И не отвлекайся.
По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками.
И полезно, и приятно –
Это всем давно понятно.
Рук своих ты не жалей
И по ножкам бей сильней.
Будут быстрыми они,
Потом попробуй, догони!
Гибкость тоже нам нужна,
Без нее мы никуда.
Раз – сгибай, два – выпрямляй
Ну, активнее давай!
Вот работа, так работа,
Палочку катать охота.
Веселее ты катай
Да за нею поспевай.
В центре зону мы найдем,
Хорошенько разотрем.
Надо с нею нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть.
Скажем все: «Спасибо!»
Ноженькам своим.
Будем их беречь мы
И всегда любить.

Обширное умывание

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Проводится после сна. Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Умывайка»

- «Раз» - обмывает правой рукой левую кисть.
- «Два» - обмывает левой рукой правую кисть.
- «Три» - мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.
- «Четыре» - мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.
- «Пять» - мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.
- «Шесть» - мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» - мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.
 «Восемь» - ополаскивает руки.
 «Девять» - отжимает их, слегка встряхивая.
 «Десять» - сухо вытирает.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

Раз – обмоем кисть руки,
 Два – с другою повтори.
 Три – до локтя намочили,
 Четыре – с другою повтори.
 Пять – по шее провели,
 Шесть – смелее по груди.
 Семь – лицо свое обмоем,
 Восемь – с рук усталость смоем.
 Девять – воду отжимай,
 Десять – сухо вытирай.

«Босоножье»

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
Ранний возраст	Ходьба и бег по одеялу и полу навеса	5 – 30 минут	Ходьба и бег по ковру в носках	5 – 30 минут
Младшая группа	Ходьба и бег по теплomu песку, траве	5 – 45 минут	Ходьба по ковру босиком	5 – 30 минут
Средняя группа	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5 – 60 минут	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу Бег босиком по полу	5 – 30 минут
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5 – 90 минут	Ходьба и бег босиком по комнатному полу	5 – 30 минут

