

Рижский метод закаливания

Метод закаливания с 1983 года применяется в дошкольных учреждениях Риги и других городов Латвии. А подсказали его нам наблюдения за детьми: вода в Рижском заливе почти всегда прохладная, но ребята, которые в летние дни гуляют вдоль побережья по щиколотку в воде, обычно меньше болеют. Объясняется это тем, что раздражение рецепторов кожи стоп прохладной морской водой оказывает тренирующее воздействие на кровеносные сосуды, нервную систему ребенка, повышает холодоустойчивость организма.

Дома можно создать приближенные условия для «морских прогулок». Для этого на дно большой ванны насыпаем мелкие камушки — гальку, ванну наполняем 1—2 процентным раствором поваренной соли (из расчета 10—20 граммов соли на литр воды), так, чтобы вода покрывала лодыжки ребенка. Ежедневно дети ходят по камушкам в течение двух минут, потом ополаскивают ноги обыкновенной водой. Надо сказать, что эта процедура не только закаливает. Благодаря массажу стоп, она способствует и профилактике плоскостопия.

Вначале температура воды должна быть 36°, потом каждые 2—3 дня надо снижать ее на 1° и довести до 24—22° для 3—4-летних детей, до 20° — для 5-летних, а для тех, кому 6—7 лет, — до 18°.

Можно взять кусок грубой мешковины, хорошо смочить ее 10 процентным раствором соли (100 граммов соли на литр воды), расстелить на полу в кухне или ванной комнате и дать малышу походить босиком две минуты по этой «солевой» дорожке. Потом надо ополоснуть ступни чистой водой.

Материал подготовлен по материалам газеты
«Детский сад со всех сторон»
старшим воспитателем МБОУ СОШ № 4 дошкольное отделение Корниенко Е. Ю.