**Рижский метод закаливания**

Все мы знаем, что с помощью такой простой процедуры, как закаливание организма, можно не только поправить здоровье, но и стабилизировать психоэмоциональное состояние.

Особенно важно проводить закаливание в детском возрасте, когда ребенок только начинает формироваться физически и психологически.

Специально для дошкольников еще в 80-е годы была разработана методика рижского закаливания. Особенности ее и технику выполнения рассмотрим детально в нашей статье. В чем заключается рижский метод закаливания? Название данной методики пришло к нам из Прибалтики. Дети, целыми днями бегающие по песку и в прохладной воде Рижского взморья, крайне редко болеют простудными заболеваниями.

Работники дошкольных заведений отметили этот факт и решили сымитировать те же условия для детей в детском саду.

Методика рижского закаливания обрела огромную популярность, поэтому ее стали практиковать во всех уголках бывшего Советского Союза. К слову, этот способ укрепления детского организма пользуется успехом и по сегодняшний день. Итак, для рижского закаливания требуется подготовить три дорожки грубой ткани (ковролин, дерюга, мешковина) длиной не менее полутора метров. Одна дорожка смачивается в 10% растворе морской соли. Для этого нужно 1 кг соли растворить в ведре воды. Не секрет, что в этом продукте содержится огромное количество минералов, оказывающих сильное укрепляющее действие на детский организм. Солевая дорожка — отличная защита от плоскостопия, которое вызывается ослаблением голеностопных связок.

Закаливание таким методом относится к процедурам лечебной физкультуры. Если нет ковролина, то можно расстелить на полу клеенку или другой плотный материал, насыпать туда 500-600 г крупной морской соли и попросить малыша походить по такому импровизированному «песку». Выполнение этого упражнения позволяет улучшить кровоток в ногах, снимает мышечное напряжение и укрепляет иммунитет.

Вернемся к закаливанию. Вторую дорожку смачивают в чистой воде, а третью оставляют сухой. Еще по теме Польза закаливания для оздоровления организма

Виды закаливания

Правила закаливания

Методы закаливания

Правильная последовательность закаливания

После того как все «инструменты» для закаливания подготовлены и расстелены на ровной поверхности, деткам предлагают «шаркающим» шагом пройтись по дорожкам: сначала по соленой, потом — по мокрой, и в завершение — по сухой. Такую прогулку можно повторить 5 раз. Однако на первых этапах закаливания лучше ограничиться тремя повторами упражнений. При этом очень важно следить за кожей ступней ребенка: если после второго раза она достаточно разогрета, то можно на этом остановиться. Обращаем ваше внимание на то, что данная методика является еще и отличной профилактикой плоскостопия, особенно когда сухой коврик оснащен массажными иголочками. Кроме того, положительный эффект от закаливающих процедур можно усилить, совместив рижский метод с контрастным обливанием ног. Раздражение множества рецепторов и приятное ощущение жара доставляют ребенку удовольствие. А наградой за регулярные закаливающие процедуры станет веселый и здоровый малыш! Коврик для закаливания своими руками Массажный коврик для стимулирования работы всех систем растущего организма и профилактики плоскостопия можно изготовить самостоятельно, закрепив на куске ковролина различные предметы. Это могут быть крышечки от пластиковых бутылок, пуговки, бусины, колпачки от фломастеров, кусочки плотной ткани. Можно разнообразить дорожку аппликацией в виде отпечатков ног или лапок. Главное, чтобы поверхность коврика или дорожки для закаливания была достаточно рельефной для стимуляции ступней, но при этом не приносила болевые ощущения. Закрепленные на основе предметы пришивают к куску ковролина или используют для крепежа профессиональный степлер. Еще один вариант массажного коврика, который станет приятным напоминанием о лете, выполнен из настоящей морской гальки. Гладкие плоские камешки приятны на ощупь, поэтому ребенок будет с удовольствием использовать коврик во время закаливающих процедур. Сделать его очень просто: на кусок плотного ковролина при помощи нетоксичного клея как можно ближе друг к другу прикрепите камешки. Они могут быть среднего размера: не слишком крупными, но и не совсем крошечными. Основная задача такого коврика — создавать различное давление на ступню ребенка, не травмируя и не причиняя неприятных ощущений. Согласитесь, что дорожка для закаливания, выполненная своими руками, гораздо интереснее, чем купленная в магазине. Мы уверены, что ваш ребенок с удовольствием будет закаляться по рижскому методу, тренируя сосуды ступней и невольно стимулируя работу эндокринной и нервной систем. Будьте здоровы!