**Солевое закаливание**

Хождение босиком по коврику, пропитанному солевым раствором, является очень эффективным. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механическое действие возникает в результате раздражения биологических точек на подошве.

После утренней гимнастики ребенок подходит к подготовленной солевой дорожке. Это коврик из холстины длиной 5 метров, пропитанный солевым раствором (на 5 л воды 220 грамм соли и 5-10 грамм йода).
Процедура закаливания начинается с разогреванием стопы. Для этого используются массажеры для стоп, по которым малыш проходит босиком . Это могут быть обычные ребристые доски, дорожки из палочек, тканевые коврики с нашитыми пуговицами, или мешочки, набитые горохом.

На дорожке из массажных ковриков, ребенок выполняет различные упражнения для стоп: покачивание вперед-назад, ходьба на носках и пятках. После того, как стопа разогрета, малыш проходит по коврику, пропитанному солевым раствором и «топчется» на месте 1-2 минуты. Одновременно с этим выполняется упражнения для мышц рук, спины, живота. После этого ребенок переходит на сухой коврик и вытирает ступни.

Для усиления закаливающего эффекта процедура завершается дыхательной гимнастикой. Изображая ветер, малыш дует на подвешенные на нитках листочки и ленточки. Этот метод прост, обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний.

***Противопоказания к закаливанию и его режимы***

Лишение или ограничение влияния факторов внешней среды на детский организм, изоляция от них ослабляет защитные функции ребенка. Поэтому каких-либо постоянных противопоказаний к закаливанию нет. Ограничивается лишь доза закаливающих процедур и площадь закаливающего воздействия. Временными противопоказаниями к закаливанию являются все виды лихорадочных состояний, обширные поражения кожных покровов, выраженные травмы и другие заболевания со значительными нарушениями деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной систем. После того как острое состояние патологическое процесса миновало, можно приступить к закаливанию вновь, но сначала с использованием местных и далее общих процедур. При перерыве в проведении закаливания сроком более 10 дней его продолжают по дозировкам первоначального режима. При перерыве от 5 до 10 дней величину холодового воздействия ослабляют на 2-градуса по сравнению с температурой последней процедуры .

**СТИХИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О ПОЛЬЗЕ ЗАРЯДКИ И ФИЗКУЛЬТУРЫ**



**Зарядка 

Утром сплю в кроватке сладко,
А по радио с утра
Начинается зарядка,
Значит, мне вставать пора!**

 **Встану прямо, ноги шире
Руки кверху потяну.
Тишина во всей квартире –
Нарушаю тишину.**

 **Раз, два, три, четыре, пять –
Вслух приходится считать.
Посмотрю по сторонам,
Мама тут, а папа там.**

 **Вслух со мной они считают,
Упражненья выполняют.
Все здоровы, все в порядке
Наклоняться нам не лень.
Хорошо, когда с зарядки
Начинаешь каждый день!**

**Зарядка **

 **По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!

Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая,
Мы растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми.

Ноги наши
Быстрые,
Метки
Наши выстрелы,
Крепки
Наши мускулы
И глаза
Не тусклые.

По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!

Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая,
Мы растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми.**

**Вот так Хомка! **

**Хомка-хомячок
Хомка, хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встаёт:
Шейку моет, глазки трёт.
Подметает Хомка хатку
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять —
Хомка хочет сильным стать.**

**О пользе утренней пробежки 

Явился в дом к Петрову грипп,
Чтоб заболел он и охрип,
Чтоб затемпературил,
Таблеткозамикстурил.

Тук-тук,
– Скажите, где Петров?
– Петрова нет с шести часов,
Он на пробежке в сквере, –
Сказали из-за двери.

Тогда грипп выбежал во двор
И в сквер залез через забор,
И побежал по лужам,
Ему Петров был нужен.

Бежал, бежал, устал, промок,
догнать Петрова он не смог.
Уселся на дороге,
Да и простыл в итоге.

Ну, а Петров, а что Петров?
Петров по-прежнему здоров!**

**Радость бега 

Я бегом наслаждаюсь.
Бегу, бегу, бегу!
Земли едва касаюсь,
Как будто я лечу!

Свободные движенья,
Мне дышится легко.
В отличном настроенье
Бегу я далеко.

Мне горизонт маячит
И солнце с высоты,
Желая мне удачи,
Льёт тёплые лучи.

И наполняет силой
Меня волшебный бег.
Какой же я счастливый –
Бегущий человек!**

**Пробежка 

Все по дорожкам
бегут куда-то:
бегут девчата,
бегут ребята,
бежит солидный
усатый дядя –
не от безделья,
здоровья ради.
Бежит старушка
в лиловых буклях
и старичок
в запылённых тУфлях.
Бежит собачка,
хвостом виляя…
И только я
просто так гуляю.
Денёк осенний –
такой погожий...
А, может, мне
пробежаться тоже?**

**Летняя физкультурная 

Золотым, горячим светом
Солнце брызнуло на нас,
На лужайке тёплым летом
Физкультура началась.

Ну-ка, обруч покатаем,
Он – от нас, а мы – за ним,
Поспеваем, подгоняем,
Только падать не дадим!

Через прыгалки поскачем
По дорожке далеко.
Не сумел бы даже мячик
Так подпрыгнуть высоко.

Мы на солнце загорели,
Стали все, как шоколад,
Даже мамы еле – еле
Узнают своих ребят.**

**Раз! Два! 

Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам.
Пусть болезни нас боятся,
Пусть они не ходят к нам.

Раз – два,
Шире шаг!
Делай с нами так!

Широко раскинул ветки
Возле дома старый клён.
Выгнул спину кот соседкин –
Физкультуру любит он.

Раз – два,
Шире шаг!
Делай с нами так!

Птица крылья расправляет,
Просыпаясь на заре.
Мишка лапы разминает
У берлоги на ковре.**

**Раз – два,
Шире шаг!
Делай с нами так!**

**На утренней зарядке 

Лентяи-поросятки
Не делали зарядки
И стали неуклюжи,
Не вылезут из лужи.
Никак, никак, никак!

Теперь самим досадно,
Что бегают нескладно,
Что стали так неловки,
Что прыгать нет сноровки.
Хрю-хрю, хрю-хрю, хрю-хрю!

А наши-то ребятки
На утренней зарядке
Все делают, как нужно,
Шагают в ногу дружно.
Вот так, вот так, вот так!

Умеют все ребятки
С носочков встать на пятки,
Вздохнуть и подтянуться,
Присесть и разогнуться.
Вот так, вот так, вот так!
Делаем зарядку 

Каждый день по утрам
Делаем зарядку,
Очень нравится нам
Делать по порядку.

Чтобы нам не болеть
И не простужаться,
Мы зарядкой всегда
Будем заниматься.

Пусть не всё хорошо
Может получиться,
Не печалься, дружок,
Надо научиться.

Вышли на зарядку 

Малыши, малыши –
Дружные ребятки.
Малыши, малыши
Вышли на зарядку.

Раз-два-три, раз-два-три,
Ноги поднимайте.
Раз-два-три, раз-два-три,
Веселей шагайте.

Раз-два-три, раз-два-три,
Подтянитесь дружно.
Раз-два-три, раз-два-три,
Закаляться нужно.

Раз-два-три, раз-два-три,
Сели и привстали.
Раз-два-три, раз-два-три,
Ноги крепче стали.

Малыши, малыши –
Дружные ребятки.
Малыши, малыши
Сделали зарядку**

**На зарядку становись! 

1
Мы выходим на зарядку.
Эй, проснись!
Все по росту, по порядку
Становись!

2
Руки вверх поднимем выше,
Станем на носочки,
Вдох глубокий. Мы, как мыши
На болотной кочке.

Выдыхаем при наклоне.
Мы уж не на кочке,
А как-будто на газоне —
Ищем там цветочки.

3
Упражнение второе,
Девочки, мальчишки!
Взялись за руки по двое,
Скачем, как зайчишки.

4
А теперь как самолёт
Полетаем сами.
Крылья в сторону! В полёт
Над рекой, лесами!

5
Вправо, влево ветер гнёт
Липы, ели, клёны.
Дети, буря к нам идёт!
Делаем наклоны.

6
На ветвях висят мартышки.
Мы на шведской стенке.
Ноги подняли, детишки,
Выпрямив коленки.

7
Скачут ловко кенгуру
Длинными прыжками.
А продолжить их игру
Мы сумеем сами.

8
Медленно ползёт улитка,
Подняла вверх рожки.
Мы резвы, бодры и прытки.
Мчимся по дорожке!

9
Подрастём, побьём рекорды,
Нам оркестр сыграет туш.
Баянист, возьми аккорды,
Мы идём всей группой в душ.**

**Гусак-физкультурник 

Наш гусак встаёт на зорьке,
Он к реке сбегает с горки,
Он гусиную зарядку
Любит делать по порядку:
Для начала — бег на месте,
Крылья врозь, а лапки вместе,
Упражнение для шеи,
Чтоб росла ещё длиннее,
Тренировка для хвоста,
А потом — бултых с моста!
Он плывёт на середину,
Чистит лапки, моет спину.
Крякнул селезень: «Кряк, кряк,
Физкультурник наш гусак!**

**Физическая культура 

Физкультура – враг болезней!
Всем известно с детских лет.
В жизни средства нет полезней
От телесных разных бед.

И душе в здоровом теле
Доброй, чистой легче жить.
Значит надо в самом деле
С физкультурою дружить.

Чтобы жизни удивляться,
Чтобы духом не стареть,
Надо ею заниматься,
Надо лень преодолеть!**

**Физкультура 

Физкульт-ура!
Физкульт-ура!
В спортивный зал
Бежать пора!
Сегодня тренировка –
Подскоки, бег, сноровка!
Выносливость и смелость
Нам воспитать хотелось
И вырасти быстрее,
Быть выше и стройнее
Всех голливудских звезд.

А тренер нам ответил:
– Не в силе дело, дети!
Чтоб вырасти быстрее,
Живите веселее,
Чтоб вырасти быстрее,
Держи повыше нос!**