**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 http://zanimatika.narod.ru/Mesta.gif  
  
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 http://zanimatika.narod.ru/Mesta.gif**

**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! http://zanimatika.narod.ru/Mesta.gif**

**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 http://zanimatika.narod.ru/Mesta.gif  
  
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 http://zanimatika.narod.ru/Mesta.gif  
  
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 http://zanimatika.narod.ru/Mesta.gif  
  
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 http://zanimatika.narod.ru/Mesta.gif  
  
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! http://zanimatika.narod.ru/Mesta.gif  
  
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 http://zanimatika.narod.ru/Mesta.gif  
  
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 http://zanimatika.narod.ru/Mesta.gif  
  
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 http://zanimatika.narod.ru/Mesta.gif  
  
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! http://zanimatika.narod.ru/Mesta.gif  
  
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 http://zanimatika.narod.ru/Mesta.gif  
  
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 http://zanimatika.narod.ru/Mesta.gif  
  
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 http://zanimatika.narod.ru/Mesta.gif  
  
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!**