**«Если хочешь быть здоров – закаляйся!!!»**

**Рижский метод закаливания .**

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо. Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

**Некоторые приёмы закаливания:**

Обширное умывание.

Ребёнок должен:

• Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

• Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

• Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

• Намочить обе ладошки и умыть лицо.

• Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание. Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д. 2. Сон без маечек. Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

**При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:**

• Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров

• Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)

• Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания

• Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

**Будьте здоровы!!!!!**