

Итоги работы по применению «Рижского метода (солевого закаливания)» во 2 младшей группе «Курносики» с привлечением родительской общественности.

Автор: Богославцева Наталья Борисовна, воспитатель МДОУ «Детский сад №15 «Чебурашка» Ставропольского края, г. Зеленокумска

Работая по программе Н.Е Веракса «От рождения до школы», моей основной задачей является формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. В моей группе «Курносики» 17 детей от 3 до 4 лет. В прошлом году мы использовали закаливающие мероприятия, такие как: зарядка, прогулка, при любой погоде, пребывание в помещении с открытыми форточками. Летом дети принимали солнечные ванны (бегали раздетые, босиком). Так же дети принимали водные процедуры (купание детей перед сном).

В соответствии с годовым планом 2021-2022 гг. цель моей работы: закаливание детей с применением рижского метода.

В этой работе огромную роль играют родители. Прежде чем приступить к использованию рижского метода в закаливания я провела с родителями анкетирование и выяснила индивидуально можно ли проводить с детьми данную форму работы. Получив согласие, я приступила к осуществлению данной работы.

Чтобы достигнуть нужной цели, а именно добиться оздоровления детей, родители с детьми в домашних условиях под моим руководством также приступили к выполнению данного закаливания.

Закаливание, непосредственно в детском саду, проводится под моим наблюдением: после сна ребёнок проходит босиком по дорожке из каштанов, шишек и массажного коврика. Разогрев ножки, ребёнок становится на фланелевый коврик, смоченный 10%-ным раствором соли комнатной температуры и топчется в течении двух минут, затем ребёнок переходит на второй коврик (смоченный тёплой водой), стирая соль с подошвы ног, и переходит на сухой коврик. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение «игру», периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло, механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве.

В первое время дети не хотели топтаться по солевому коврику. Только 5 воспитанников выполняли все упражнения. Некоторые дети пытались

обойти солевой коврик или быстро пройти по нему, некоторые старались не наступать ногами на шишки и каштаны. Мне приходилось брать их за руку и с уговорами проходить по дорожке с каштанами и шишками. Сейчас же 9 детей с удовольствием ходят по солевому коврику и просят повторить мероприятие. Надеюсь, что со временем все дети будут с удовольствием ходить по дорожке из каштанов, шишек и массажного коврика и топтаться по солевому коврику.