Закаливающая процедура «Растирание сухой варежкой».

В своей работе успешно использую данный метод закаливания.

Растирание сухой варежкой - мощное оздоровительное средство, при помощи которого в 2-4 раза снижаются простудные заболевания; оказывающее общеукрепляющее воздействие на организм, повышающее тонус ЦНС, улучшающее кровообращение, нормализующее обмен веществ.

Необходимо соблюдать несколько условий:

1) процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически, каждый день;

2) продолжительность процедур увеличивается постепенно;

3) обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребёнка.

Эффект закаливающих процедур достигается через 2-3 месяца. В случае лёгких заболеваний детей не следует отменять закаливание - лучше просто уменьшить нагрузку и интенсивность растирания. В случае тяжёлой болезни ребенка, закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму через 1-2 недели после полного выздоровления.

Температура воздуха при сухом растирании составляет 16-20 градусов.

Растирание частей тела начинают до лёгкой красноты кожи сверху вниз в определённой последовательности: шея, грудь, рёбра (по очереди с каждой стороны), руки, ноги.

Каждую часть тела растирают отдельно. Длительность одной процедуры от 1до 3 мин.

Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Дыхание при выполнении упражнений свободное. Можно использовать негромкое музыкальное сопровождение.

Цели проведения «сухого растирания»:

- профилактика простудных заболеваний;

- закаливание;

- подводить к сознательному желанию быть здоровым.

Время выполнения: лучше после дневного сна, в сочетании с гимнастикой после сна.

Комплекс упражнений для самомассажа

1. *«Растираем шею»* - прямыми движениями рук вверх-вниз растирают себе шею от ключицы до подбородка и обратно (3 раза)

2. *«Птичка»* - кладут руку себе на правое плечо, ведут руку от правого плеча к левому и обратно, рисуют крылья птички (3 раза)

3. *«Большие и маленькие круги на груди»* - кладут руку себе на грудь, круговыми движениями от вилочковой железы по часовой стрелке рисуют «маленькие круги», а затем большие «круги на груди» (3 раза)

4. *«Большие и маленькие круги на животе»* - опускают руку себе на живот, круговыми движениями по часовой стрелке «рисуют маленькие круги» », а затем «большие круги» на животе (3 раза)

5. *«Гармошка»* - кладут руку себе на правый (левый) бок, сверху вниз, снизу вверх проводят себе по рёбрам, играют на гармошке, приговаривая: «Тили, тили, трали- вали» (по 3 раза с каждой стороны)

6. *«Катаемся с горки»* - вытягивают вперёд руку без варежки, кладут руку в варежке на кисть вытянутой руки, от кисти до плеча проводят варежкой вверх и обратно: «поднимаются, катаются с горки» (3 раза)

7. *«Надеваем браслеты»* - проводят варежкой вокруг руки на уровне запястья, локтя, плеча: «надевают браслеты» (3 раза) То же другой рукой.

8. *«Катаемся с горки»* - вытягивают вперёд правую ногу, кладут руку в варежке на стопу вытянутой ноги, проводят варежкой от стопы до бедра и обратно «катаются с горки» (3 раза) Меняют ногу, движения повторяются.