**Методика проведения**

**контрастно-солевого закаливания в детском саду**

**Оборудование:**

2 ведра, 4 дорожки + спортивное оборудование (ребристые доски, душ, канат, коврик, целлофан – 2 куска).

Методика проведения:

Перед подъёмом детей:

1. Осмотр стоп (нет ли порезов, ран, царапин, грибковых заболеваний) ;

2. Вода готовится заранее: 1 ведро +34 гр. t +36 гр. t; 2 ведро + 18 гр. t;

3. Солевой раствор: 100 гр. Соли на 5 литров воды;

4. Температура воздуха в помещении для закаливания – не ниже +21 +20 гр.

Схема расположения оборудования:

Одеяла байковые раскладывают на пол: сначала 34 гр. Затем сухое одеяло, затем намоченное солевым раствором 18 гр., затем сухое одеяло.

После осмотра стоп проводится 1-2 упражнения, лёжа в кровати. Затем дети в трусиках и майках выходят в групповую комнату, идут друг за другом по солевым и сухим дорожкам, проходят по ребристой доске (босиком, верёвке, подлезание под дугу и т. д).

Проходя по солевым дорожкам, дети выполняют последовательно следующие упражнения (под музыку):

1. Ходьба на носках, пятках;

2. Ходьба с перекатом с пятки на носок;

3. Ходьба на наружных сторонах стоп;

4. Ходьба полуприсядем;

5. «Скольжение», подскоки, шаг с притопом;

6. Ходьба спиной вперёд, полуприсядем;

7. Прыжки на обеих ногах.

Длительность проведения закаливания 5-10 -15 минут.