

«БОСОНОЖЬЕ»

Хождение босиком – это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем, является также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Этот технически самый простой для реализации нетрадиционный метод закаливания, используется в дошкольных учреждениях.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже + 18⁰С. Вначале дети ходят в носках в течение 4-5 дней, затем – босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1-2 минуты и постепенно доводя ее до 15-20 минут. Хождение босиком можно практиковать во всех группах. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми. С детьми средних и старших групп можно проводить босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры и т.д.

Главный смысл хождения босиком – закаливание стоп к воздействию пониженных температур, главным образом – пола, земли. Повышается устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и переохлаждению. Проводится в любое время дня. Желательно начинать в теплый период года.

Хождение босиком является хорошим, необременительным для персонала способом закаливания детей в дошкольном учреждении на фоне выполнения других общережимных моментов.

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	<u>время</u>	Холодный период	Время
Ранний возраст	Ходьба и бег по одеялу и полу веранды	5-30 мин.	Ходьба и бег по ковру в носках	5-30 мин.
Младшая группа	Ходьба и бег по теплому песку, траве	5-45 мин.	Ходьба по ковру босиком	5-30 мин.
Средняя группа	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5-60 мин.	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу	5-30 мин.
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5-90 мин.	Ходьба и бег босиком по комнатному полу	5-30 мин.
Подготовительная группа	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	От 5 мин. и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5-30 мин.



