

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад комбинированного
вида №40 «Созвездие»
М.Ф. Алиуллина



«Алгоритм босохождение в летний период»

1 Общие сведения

Процедура «Босохождение» является действенным методом закаливания, который к тому же является хорошим средством укрепления связок стопы, формирования ее свода – профилактики плоскостопия.

Хождение босыми ногами по холодному полу (земле), всевозможным неровностям (ребристым дорожкам, массажным коврикам и т.п.) возбуждает нервную систему, а хождение босиком по мягкой траве, мягким коврам успокаивает ее. Чередую хождение босыми ногами по разным поверхностям (например: по ребристой доске и мягкому ковру) создается «эффект контрастного душа» для стоп.

Данная процедура может проводится как до сна, так и сразу же после тихого часа.

2. Показания и противопоказания

Закаливающая процедура «Босохождение» применяется детям от 1,5 лет и старше, хорошо переносится, очень физиологична. Противопоказаний данного закаливания нет. Исключение составляют дети с острыми заболеваниями.

3. Методика проведения

1. Расстелить на полу массажные коврики или положить ребристую доску на пути детей к кровати.
2. Дети готовятся ко сну: переодеваются.
3. Проходят босыми ногами сначала по массажным коврикам (ребристой доске) а потом по мягкому ковру к своим кроватям.
4. После тихого часа процедуру можно повторить.

4. На прогулке закаливающую процедуру осуществляют полностью босиком по 3-4 минуты.

- 1 На веранде разложить ребристую дорожку
2. Дети проходят босыми ногами по ребристой доске, затем одевают носочки.

5. Примечание: Процедура закаливания «Босохождение» проводится босиком при температуре пола не ниже + 18 С.