

## «Босоножье»

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребёнка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению.

Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в тёплый период года.



| Группа                           | Виды ходьбы и дозировка                                  |                |                                                                     |           |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                  | Тёплый период                                            | Время          | Холодный период                                                     | Время     |
| Ранний возраст.                  | Ходьба и бег по одеялу                                   | 5-30 мин.      | Ходьба и бег по ковру в носках.                                     | 5-30 мин. |
| Младшая группа.                  | Ходьба и бег по тёплому песку, траве.                    | 5-45 мин.      | Ходьба по ковру босиком. Бег по полу в носках.                      | 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.<br>Бег босиком по полу. | 5-30 мин. |
| Старшая группа.                  | Ходьба и бег по земле, воде, асфальту.                   | 5-90 мин.      | Ходьба и бег босиком по полу.                                       | 5-30 мин. |
| Подготовительная к школе группа. | Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли.  | 5-неогр. время | Ходьба и бег босиком по полу.                                       | 5-30 мин. |