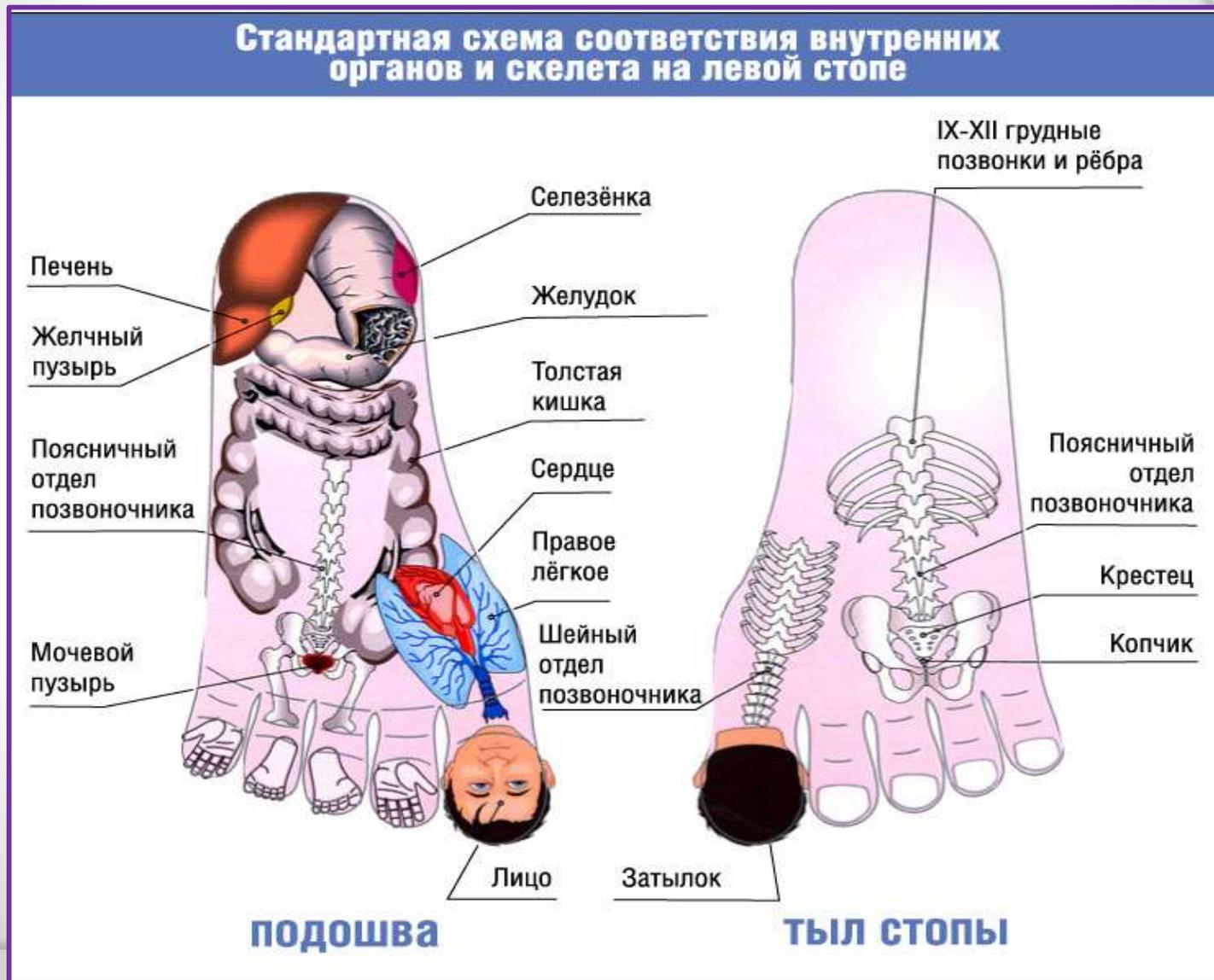


# **БОСОХОЖДЕНИЕ В ПРАКТИКЕ ДОУ**

**Выполнила воспитатель  
1 категории МДОАУ «Детский  
сад №1 «Солнышко»  
Бондаренко Лариса  
Викторовна**

# Чем полезно босохождение?



## **БОСОХОЖДЕНИЕ**

стимулирует  
кровообращение  
организма

активизирует  
работу  
внутренних  
органов и мышц

повышается  
сопротивляемость  
организма к  
простудным  
инфекциям.

оказывает  
закаливающее и  
тонизирующее  
воздействие

способствует  
коррекции и  
профилактике  
плоскостопия

улучшает  
умственную  
деятельность

# Хождение босиком по ковру

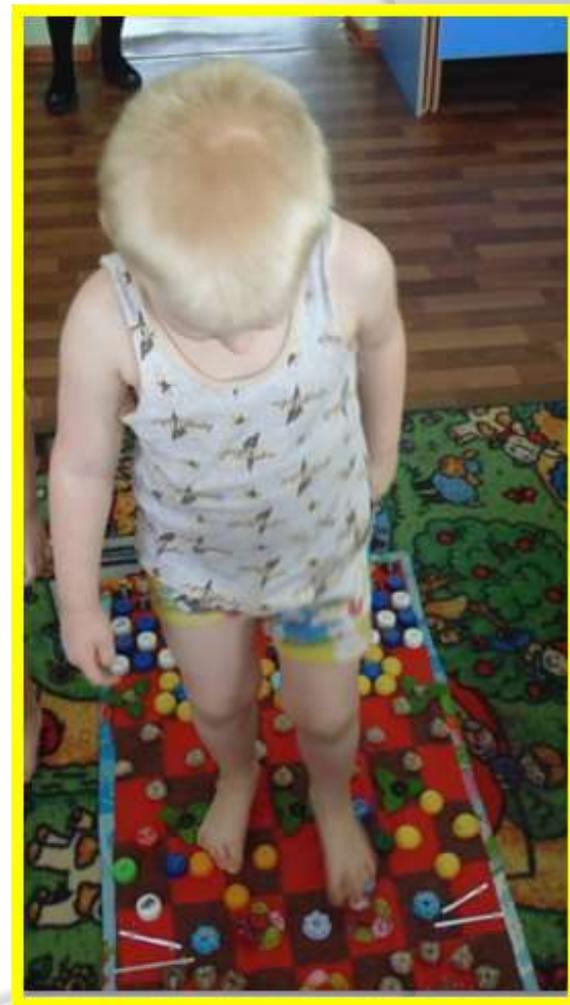


# Хождение босиком по массажным дорожкам после дневного сна

## МАССАЖНЫЕ КОВРИКИ



## СТАРШАЯ ГРУППА



## СРЕДНЯЯ ГРУППА



## Подготовительная группа



## Хождение босиком по траве, песку мокрому асфальту

Хождение босиком по траве — одно из естественных и древних способов укрепления здоровья. Прохладная и сырая трава, будет действовать бодряще и возбуждающе, мягкая и сухая наоборот успокаивающе. После процедуры желательно растереть ноги полотенцем и надеть сухую обувь.



Не менее важную роль для здоровья играют прогулки по песку и гальке. Зарывая ноги в песок, мы тренируем и мышцы, и сухожилия. Раздражающий эффект песка на нервные окончания неоценим. Причем полезен песок как холодный, так и горячий.



Босохождение по мокрому асфальту - это самый интересный метод закаливания детей. В жаркий полдень, мы наливаем воду на раскаленный асфальт, вода на нем прогревается очень быстро дети бегают по лужам, играют в игры такие как «Бездомный заяц». Так процедура закаливания переходит в интересные подвижные игры, и дарит детям еще и хорошее настроение!





# «ДОРОЖКА ЗДОРОВЬЯ»





