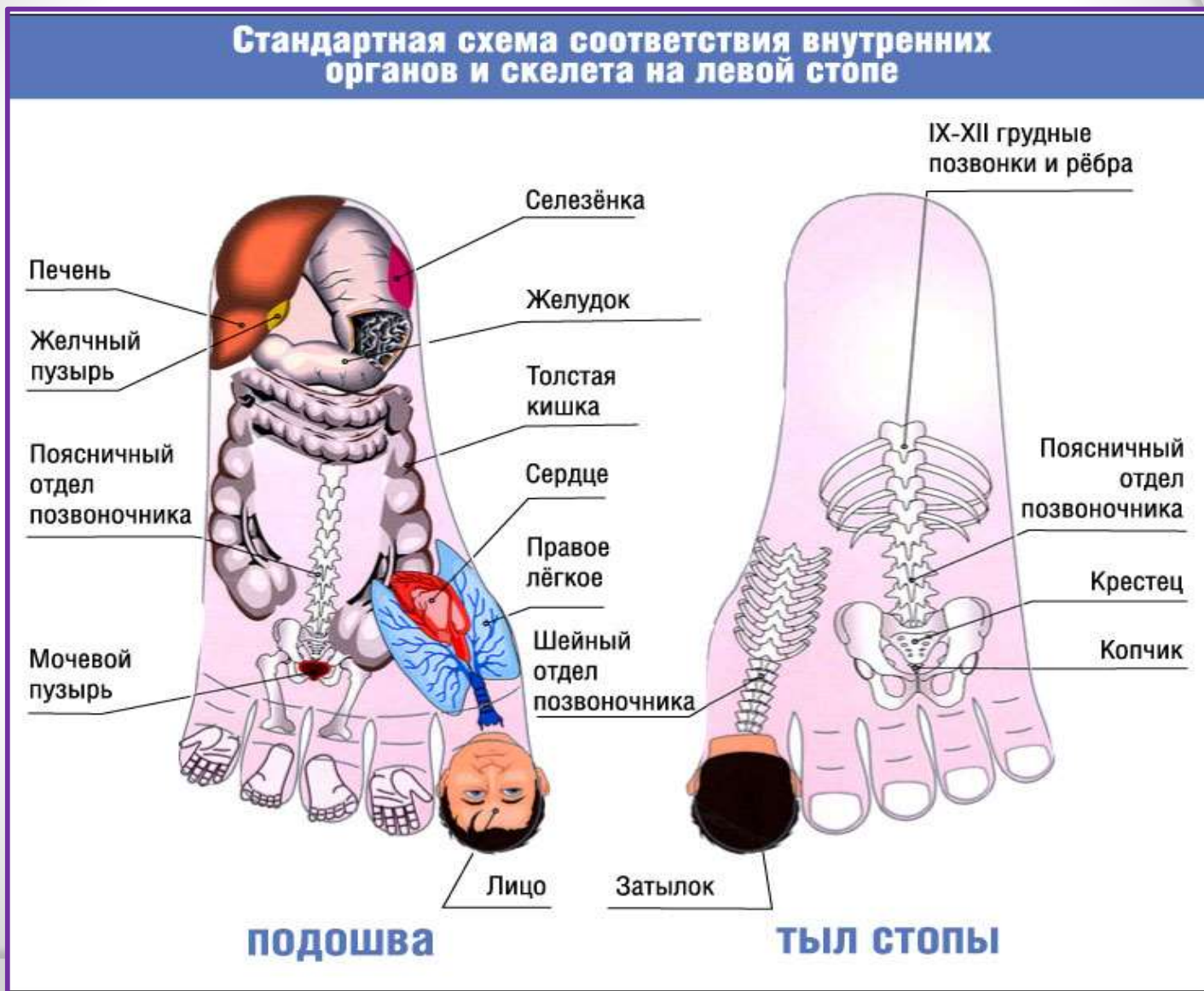


БОСОХОЖДЕНИЕ В ПРАКТИКЕ ДОУ

**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»





