**Инструкция по проведению закаливающей процедуры «Босохождение»**

I.Общие сведения
Данная инструкция разработана на основе методических рекомендаций:
• Методической рекомендации: «Закаливание в дошкольных учреждениях» /под. редакцией д.м.н., проф. Змановского Ю.Ф., к.м.н. Кузнецовой М.Н., к.м.н. Лукьянова Ю.Е. НИИ педиатрии АМН ССР ( директор АМН СССР, профессор Студеникин М.Я.)/.
• Методических указаний для слушателей фак. усовершенствования врачей: «Неспецифическая профилактика заболеваний в организованных детских коллективах» /Министерство здравоохранения РСФСР, Ленинградский санитарно-гигиенический медицинский институт/. (1991 г.).
• Методических рекомендаций по проведению солнечных и небесных ванн /Городской Дом санитарного просвещения, Городской комитет общества Красного Креста/ (Ленинград 1978 г.).

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. Чередуя хождение босыми ногами по разным поверхностям (например: по ребристой доске и мягкому ковру) создается «эффект контрастного душа» для стоп.
Данная процедура проводится после дневного сна.

II. 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.

III. Методика проведения:

1. Расстелить на полу массажные коврики или положить ребристую доску на пути детей к кровати.
2. Дети проходят босыми ногами на носочках, на пяточках, потом по массажным коврикам (ребристой доске) а потом по мягкому ковру .
4.Проводится организованная
2. двигательная деятельность.(Подвижная игра, физкультминутка, рече-двигательные игры.)

# IV. Вначале, 3-5 дней закаливающую процедуру осуществляют в носочках, затем полностью босиком по 3-4 минуты.При достаточной адаптации и закаленности детей утреннюю гимнастику, и занятия физической культурой тоже можно проводить босиком.

# V. Примечание: процедура закаливания «Босохождение» проводится босиком при температуре пола не ниже + 180 С.

 Примерная динамическая пауза после сна

1.Обычная ходьба, х-ба на носочках, на пятках, по ребристым дорожкам, по «ежикам».

2. Игра «Собери звезды» -дети собирают мелкие предметы( мозаику) по цвету.

3. « ШАРИК И ЖУЧКА»

 Стоя, руки в замок

Шарик Жучку взял за ручку Отвести к правому(левому) плечу

Начал польку танцевать

А Барбосик, черный носик Повороты вправо-влево, на носках

Стал на дудочке играть

Ду-ду-ду, гав-гав-гав Играть на «дудочке»

Ду-ду-ду, гав-гав-гав Хлопать поочередно по коленям

А Барбосик, черный носик Повороты вправо-влево, на носках

Стал на дудочке играть.

Даже кошки хохотали Руки к плечам-наклоны в стороны

Как собачки танцевали

Все столпились у дверей Выпады ноги назад,соединить локти

И забыли про мышей

Хи-хи-хи, да ха-ха-ха Обнять колени,

Хи-хи-хи, да ха-ха-ха Прыжком – ноги и руки врозь

Все столпились у дверей Выпады ноги назад,соединить локти

И забыли про мышей