«Босоножье»

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

|  |  |
| --- | --- |
| **Группы** |   **Виды ходьбы и дозировка** |
| **Теплый период** | **Время** | **Холодный период** | **Время** |
| **Ранний возраст** | Ходьба и бег по одеялу и полу навеса | 5 – 30 мин | Ходьба и бег по ковру в носках | 5 - 30 мин |
| **Младший возраст** | Ходьба и бег по теплому песку, траве | 5 - 45 мин | Ходьба по ковру босиком | 5 – 30 мин |
| **Средняя группа** | Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту | 5 – 60 мин | Ходьба по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу | 5 – 30 мин |
| **Старшая группа** | Ходьба и бег по земле, воде, асфальту | 5 – 90 мин | Ходьба и бег босиком по комнатному полу | 5 – 30 мин |
| **Подготовительная группа** | Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли | От 5 мин. и неограниченно | Свободный бег и ходьба в группе | 5 – 30 мин |