

Методика проведения закаливающего мероприятия «Босохождение»

Ходжение босиком относится к нетрадиционным методам закаливания, которое является хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Так как хождение босиком является средством закаливания, необходимо руководствоваться принципами *постепенности* и *систематичности*.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 градусов. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 минуту и постепенно доводя ее до 15-20 минут. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Дети старших групп проводят босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры. Детям, которые легко простужаются и часто болеют, рекомендуется первоначально ходить по полу в носках, а уже затем босиком. Следующий этап — хождение босиком по земляному грунту во дворе детского сада в течение лета (если позволяет погода). Приступая к процедуре закаливания, необходимо помнить, что горячий песок или асфальт, снег, лед, острые камни, иглы в хвойном лесу и шишки оказывают сильное возбуждающее воздействие, в то время как теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, ковер в



помещении успокаивают. Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется главным образом действием низких температур пола, земли. (Ю.Ф. Змановский).

Данный вид закаливания можно сочетать с играми и

упражнениями для профилактики плоскостопия.

Так, в старших группах рекомендовано применять ходьбу на носках с различным положением рук, по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки не носок, на месте, не отрывая носка от пола; перекаты с носка на пятку стоя на полу; катание мяча ступней и пальцами ноги вперед-назад; «рисование» простых геометрических фигур путем катания резинового мячика; захват и подъем пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек); перешагивание через различные предметы, мячи.

Хожение босиком по массажному коврику.

И.П. стоя.

1. Ходьба на месте.

2. Продольное
растирание стоп,
поочередно продвигая
их вперед и назад
вдоль массажного
коврика.

3. Продольное
растирание стоп с
акцентом на наружные
края.

4. Перекаты с пятки на носок и обратно, стоя на коврике.

5. Разведение и сведение пяток, стоя на коврике.

6. Разведение и сведение передних отделов стоп, стоя на коврике.

7. Поочередный подъем ног с захватом ворсин коврика пальцами поднимаемой стопы.



Хожение по ребристой доске.

1. *Игровое упражнение.* Дети перед нами речка – надо пройти по мостику, не упасть в воду.

Идем – руки расставили в стороны, спинки у всех прямые.

- На нас смотрит Совушка - сова

Большая голова,

На суку сидит

И на нас глядит.

2. *Игровое упражнение.* Болото вижу впереди, через него нам надо перейти.

Руки в стороны, спина прямая, смотрим вперед.

Ходьба по ребристой доске. 2 раз.

3. *Игровое упражнение.* Вот ребристая дорожка,

Мы по ней сейчас пройдем

С пятки на носок, подъем.

Дойти до конца дорожки, стать прямо.

Прыжки в обруч – 2 шт.

И. п. - стоя, руки на пояс, ноги вместе, обруч на полу. Прыжки на двух ногах в обруч, затем из обруча вперед и в следующий обруч.

Переход к водным процедурам.