

Маленькие ножки шагают по дорожке!

Автор-составитель: **Егорова С. В.**
Воспитатель ГБДОУ № 85
Красногвардейского р-на



г. Санкт-Петербург
2013

- **Босохождение** (хождение босиком) – это вид закаливания, который своими корнями уходит в далёкое прошлое. Так в Древней Греции босохождение было своего рода культом.



- Для чего же нужно **босохождение**? Дело в том, что на коже стоп находится большое количество рецепторов, реагирующих на тепло и холод. Постоянное ношение обуви создаёт особый микроклимат для ног, при нарушении которого организм реагирует заболеванием. Вот почему стоит лишь переохладиться или промочить ноги - и простуда тут как тут. Закаливание делает стопы ног менее чувствительным к колебаниям температуры, и следствие этого - снижение заболеваемости.

- Один из вариантов босохождения – это хождение по массажным коврикам. Хождение по массажным коврикам рекомендуют деткам начиная с 1 года, т. к. ходьба по этим коврикам способствует формированию сводов стоп, тренировке мышц стоп и профилактике плоскостопия.



- Кроме того, хождение по таким коврикам поможет ребенку научиться удерживать равновесие и познакомится с различными материалами, поверхностями (ребристыми, колючими, твердыми, мягкими и др.).
- Как и любой вид закаливания, **босохождение** должно быть постепенным и систематическим.

Идеи для массажных ковриков

- Массажный коврик из морских камней



Дорожка из старых джинсов



ОТЗОВИК

Из пуговиц



Из разных круп



Из пробок



Из карандашей



Тематические дорожки



"Гусеница"

-дорожка со следами разного расположения.



И далее, далее, далее.....



***СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ))))))***

