

# 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

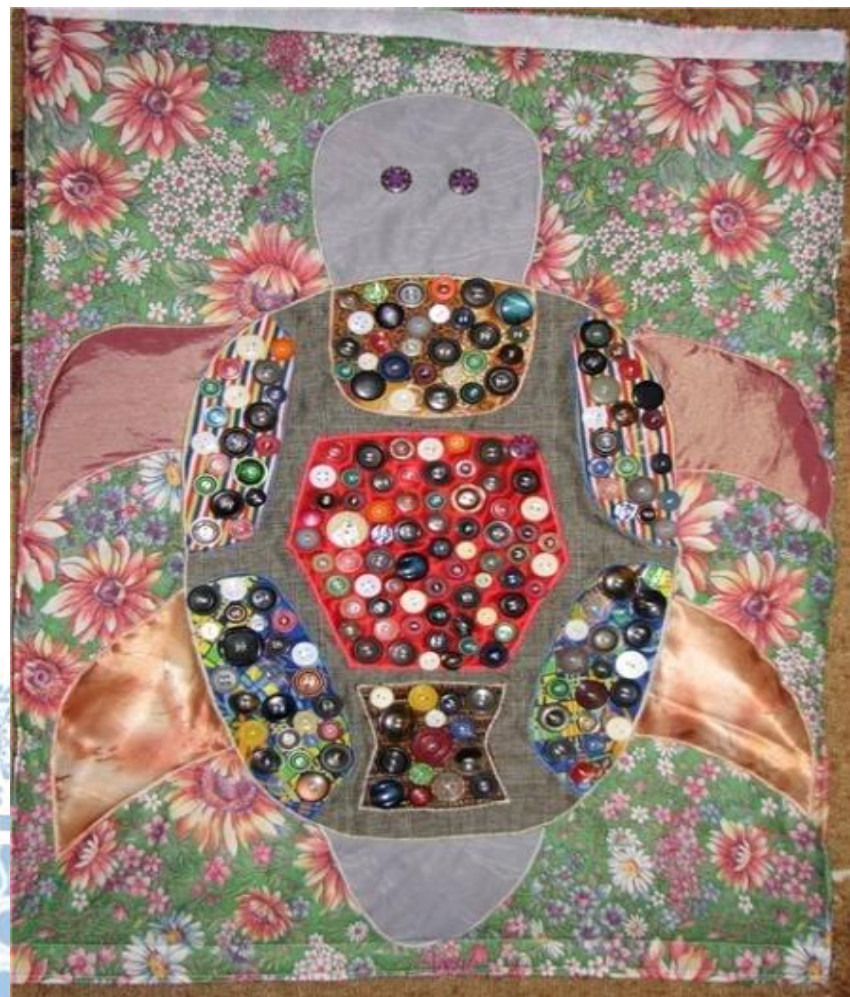


# Дорожка из старых джинсов



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))))))***

