



Здоровьесберегающая
технология

«БОСОХОЖДЕНИЕ»





Закаливание – это целый комплекс мероприятий, которые направлены на постепенное повышение сопротивляемости организма к тем или иным неблагоприятным факторам внешней среды: холода, жары, пониженного атмосферного давления, солнечной радиации.



Принципы закаливания

- Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть постепенным. Лучше всего закаливание начинать в теплое время года.
- Последовательность применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным.
- Привычка к раздражителю образуется лишь в том случае, если этот раздражитель действует непрерывно в течение более или менее продолжительного времени. При систематическом закаливании ответная реакция организма ускоряется и совершенствуется.
- Должна соблюдаться комплексность проводимых закаливающих мероприятий. Принцип индивидуальности (возраст ребенка, состояние его здоровья, уровень закаленности, пол).
- Положительная эмоциональная реакция на процедуру. Учет климатических и погодных условий.

Виды закаливания

традиционные

- Воздух
- Вода
- Солнце



нетрадиционные

- Методика контрастного воздушного закаливания
- Хождение босиком
- Полоскание горла
- Зимние воздушные ванны
- Купание в зимний период
- Обтирание снегом





Процедура «Босохождение», является действенным методом закаливания, 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. Чередую хождение босыми ногами по разным поверхностям создается «эффект контрастного душа» для стоп.

Данная процедура может проводиться как до сна, так и сразу же после тихого часа.



Закаливающая процедура «Босохождение» применяется детям от 1-1,5 лет и старше. Противопоказаний данного закаливания НЕТ. Исключение составляют дети с острыми заболеваниями в период обострения.

Вначале, 3-5 дней закаливание осуществляют в носочках, затем полностью босиком по 3-4 минуты. При достаточной адаптации и закаленности детей можно проводить босиком (или в х/б носочках) утреннюю гимнастику, а затем и занятия физической культурой.







**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ**