**Закаливание. «Босоножье»**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Виды ходьбы и дозировка** | | | |
| **Тёплый период** | **Время** | **Холодный период** | **Время** |
| Младшая  группа | Ходьба и бег по теплому песку и траве | 5-45  минут | Ходьба и бег по ковру босиком | 5-30  минут |
| Средняя  группа | Ходьба и бег по мокрому и сухому песку, траве, асфальту | 5-60  минут | Ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу. | 5-30  минут |
| Старшая  группа | Ходьба и бег по земле, воде, асфальту | 5-90  минут | Ходьба и бег босиком по полу группы | 5-30  минут |
| Подготовительная  группа | Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли | От 5 минут и неограниченно | Свободный бег и ходьба в группе | 5-30  минут |

**«Закаливание»**

- Основные средства закаливания – солнце, воздух и вода, босохождение, самомассаж.

- Комнату, где находиться ребёнок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 19-20°С. Ребёнок должен находиться в лёгкой рубашке или платье.

- Самый доступный вид закаливания – воздушные ванны. Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на воздухе не менее 3 -4 часов.

- Солнечные ванны хотя и полезны (они укрепляют защитные силы организма), должны быть строго дозированы. Во время принятия солнечных ванн голову следует прикрывать панамкой.

- Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся: обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоёмах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки.

- Зарядка, водные процедуры, завтрак способствуют тому, что ребёнок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем в школу.



**«Гимнастика бодрости»**

Полное дыхание, растирание ушей, резкие движения челюстями, потирание щёк, растирание крыльев носа, массирование затылочной части, лёгкие движения по бровям, движения глазами вправо-влево, вверх-вниз, массаж лица.