**Закаливающее средство**

**для детей с ослабленным здоровьем**

**«Босоножье»**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Группа** | **Виды ходьбы и дозировка** |
| **Теплый период** | **Время** | **Холодный период** | **Время** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Ранний возраст** | Ходьба и бег по одеялу и деревянному настилу | 5-30 минут | Ходьба и бег по ковру в носках | 5-30 минут |
| **Младшая группа** | Ходьба и бег по теплому песку и траве | 5-45 минут | Ходьба 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 боси-ком по по-лу группы | 5-30 минут |
| **Подготовительная группа** | Ходьба и бег по различ-ным видам почвы, покрытиям земли | От 5 минут и неограниченно | Свободный бег и ходьба в группе | 5-30 минут |