

**Использование «ДОРОЖКИ ЗДОРОВЬЯ»  
для закаливания детей дошкольного возраста**

**«Дорожка здоровья» (в групповом помещении)**

Порядок расположения ковриков:

- 1) резиновый с шипами;
- 2) циновка;
- 3) коврик с шипами;
- 4) ребристая доска;
- 5) резиновый коврик с полосками;
- 6) ящик с камушками;
- 7) затем дорожка делится на 2 части: 1-я часть - мешковина, смоченная водой 40°С охлаждается до 35-36°С, за ней полотенце; 2-я часть - дорожка без мешковины, сразу же ковровая дорожка.

Закаливание на «дорожке здоровья» необходимо проводить после сна: с детьми 2-3-х лет - по 2-3 ребенка в группе, старше 3-х лет - по 10-12 детей в группе. С пассивными детьми занимаются по группам из 2-3 детей. Дети в трусах и майках после туалетной комнаты выходят в группу, с ними проводятся дыхательная гимнастика и физические упражнения. Затем дети идут на «дорожку здоровья». Хождение 2-3-х кратное с топтанием по влажной мешковине от 3 до 6 сек, летом - до 10 сек.

Для детей после болезни и ЧДБ рекомендуется хождение по «дорожке» в колготах и расстегнутой рубашке без топтания по влажной мешковине в течении 2 недель. Занятия проводятся при температуре воздуха не ниже +20°С.

**«Дорожка здоровья»  
(на территории учреждения дошкольного образования)**

Элементы «дорожки здоровья» используются во время хождения босиком в летний период по различным покрытиям (песок, гравий, трава и т.д.).

Начинать надо закаливание в теплые, солнечные дни с температурой воздуха +20 – +22°С, постепенно увеличивая время с 2-3 минут до 10-12 минут.

Предусматривается следующий порядок ее элементов «дорожки здоровья»: травяной покров, песок, влажный песок, гравий, галька, круглые бревна мостиком, камни, травяной покров.

Для группы ЧДБ детей – то же, но без влажного песка.