**«Дорожка здоровья»**

**Порядок расположения ковриков:**

резиновый с шипами;

циновка;

коврик с шипами;

ребристая доска;

резиновый коврик с полосками;

ящик с камушками, 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 воспитанники идут на «дорожку здоровья».

Хождение 2-3-х детей с топтанием по влажной мешковине от 3 до 6 сек, летом до 10 сек.

Для детей после болезни и часто болеющих детей рекомендуется хождение по «дорожке» в колготах и расстегнутой рубашке без топтания по влажной мешковине в течение 2 недель.

Занятия проводятся при температуре воздуха не ниже 20°С.

Заместитель заведующего по основной деятельности Т.М.Василевская