# Босохождение - элемент закаливания организма.

**Если у вашего ребёнка стопы постоянно холодные на ощупь и мёрзнут-значит, у него высока предрасположенность к гриппу и ОРВИ.**

**\* Начните с ребёнком заниматься ходьбой босиком, так как это своеобразные сеансы точечного массажа и закаливания.**

**\* Старайтесь, чтобы ребёнок занимался дозированным босохождением регулярно, так как настоящий закаливающий эффект обычно наступает лишь при длительных систематических тренировках.**

**Физиологи доказали, что подошвы ног – одна из самых мощных рефлексогенных зон человека.**

**На стопах представлены точки всего организма и имеются закаливающие зоны.**

**По мнению некоторых специалистов, подошвы ног – это своеобразный распределительный щит с 72 тыс. нервных окончаний, через который можно подключиться к любому органу – головному мозгу, лёгким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и другим органам.**

**Вот почему ходьба босиком тонизирует организм и способствует поддержанию его в здоровом состоянии.**

**\* Начинайте закаливание детей ходьбой босиком с раннего возраста: сначала с хождения в тёплой комнате по ковру или половику, затем – по деревянному полу.**

**\* Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением, которые можно приобрести в хозяйственных или спортивных магазинах.**

**\* Каждое утро вместе со своим ребёнком начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике.**

**\* Предложите ребёнку помассировать стопы ног с помощью скалки или круглой палки, катая их подошвами по нескольку минут в день.**

**\* Одновременно совмещайте этот вид закаливания малыша с ежедневными ножными ваннами, последовательно снижая температуру воды.**

**\* При занятиях на природе желательно, если есть такая возможность, после ходьбы по тёплому песку перейти на траву, затем потерпеть покалывание свежескошенной стерни и завершить прогулку на земляной тропинке и в мягкой дорожной пыли.**

**\* В домашних условиях занятие надо начинать с ходьбы по ковру или полу, затем продолжить их на коврике с шиповым рифлением и заканчивать следует на ковре.**

**При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.**