**Памятка для родителей «Босохождение»**



Прогулки босиком – это один из способов закаливания организма детей. Босохождение доступно каждому в любых условиях — в городе, деревне, дома, во дворе, в саду, на даче.

Ходьба босиком тонизирует организм, оказывает на него общеукрепляющее воздействие, тренирует мышцы стоп, предохраняя их от плоскостопия. Является также эффективным средством профилактики образования мозолей, опрелостей, потёртостей и потливости ног. Кроме этого, некоторые современные ученые утверждают, что постоянная изоляция человека (резиновая подошва, синтетические ткани) приводит к тому, что в теле накапливается значительный электрический заряд, что приводит к хронической усталости, неврозам.

Попеременное хождение босиком по разнообразному грунту, а также по особой «контрастной» асфальтовой дорожке, части которой искусственно нагреваются и охлаждаются, не без успеха используется в лечении многих нервных, сердечно-сосудистых и даже психических болезней.

Рецепторы, находящиеся на коже стоп, реагируют на тепло и холод. Постоянное ношение обуви создают особый микроклимат для ног, при нарушении которого организм реагирует заболеванием. Закаливание делает стопы ног менее чувствительными к колебаниям температуры и, следовательно, снижается заболеваемость.

Также не следует забывать, что хождение босиком может предупредить, а иногда и вылечить плоскостопие, которым сейчас страдают многие дети.

Оздоровительным босохождением полезно заниматься с самого раннего детства, как только ребенок встал на ноги.

Приучать ребенка к босохождению лучше всего в теплое время года:

весной и летом малыш вполне может бегать босиком по полу дома, а еще лучше по зеленой траве.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

• проводить закаливающие процедуры систематически; закаливающий эффект наступает лишь после длительных систематических тренировках;

• используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением; каждое утро начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике;

• время закаливающих процедур увеличивать постепенно;

• учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры; все действия сопровождайте присказками, потешками, тогда разминка превратится в удовольствие;

• избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной водой или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;

• правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;

• закаливаться всей семьей.

При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность!