

**МБДОУ ЦРР «Детский сад №116»  
г. Барнаул**

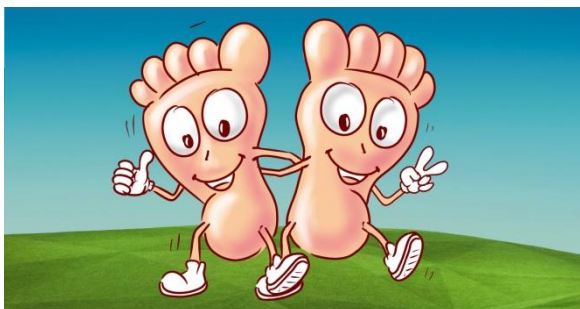
## **Босохождение - один из способов закаливания**

### **Рекомендации для родителей**



**Подготовили воспитатели:  
Рубанова С.М., Сафронова Е.В.**

В условиях современной цивилизации наши ноги привыкли к комфорту и обуви. Даже дома мы предпочитаем уютные тапочки. При этом совсем не задумываемся о пользе хождения босиком и возможности закаливания.



### **Зачем нужно ходить босиком**

Многие родители думают, что ребенок может простудиться и заболеть, если будет ходить по холодному полу или земле. Но простуда как раз и может быть результатом того, что ребенок почти постоянно находится в обуви. Ношение обуви создает определенный привычный микроклимат для стопы. Поэтому любое изменение температуры подошвы ног может вызвать стресс и, как следствие, заболевание.

Очень важно закалять стопы, чтобы они были менее чувствительны к температурным колебаниям. Это естественным образом повышает иммунитет.

### **Как и когда лучше заниматься босохождением.**

Детям и часто болеющим людям приучаться к хождению босиком рекомендуется дома. Лучше всего приступать к этому летом, начинать ходить босиком следует утром и вечером по полу в комнате. В первый день - по 10-15 минут, затем процедура удлиняется на 5 минут каждый день и со временем доводится до 1 часа. Первое время не возбраняется ходить по полу в носках. Через месяц можно разгуливать босиком во дворе, в саду.



## *Как помогает босохождение?*

Хождение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов. По мнению специалистов, подошвы ног – это своеобразный распределительный щит с 72 тыс. нервных окончаний, через который можно подключиться к любому органу – головному мозгу, легким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и др. органам. Так что этот метод лечит не хуже точечного массажа.



## *На улице*

Еще большую пользу приносит хождение босиком по рыхлому песку и мокрым камням: в этом случае стопы получают великолепный сеанс точечного массажа. Прекрасная возможность для такой процедуры у тех, кто проводит отпуск на морских пляжах, однако нетрудно устроить дорожку из камней во дворе дома или на даче. Перед утренней или вечерней босой прогулкой полейте камешки из шланга или лейки - и можно приступать к оздоровительной процедуре.



## *Что лучше использовать для босохождения?*

Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике. Полезно массировать стопы ног с помощью скалки или круглой палки, катая их подошвами по несколько минут в день. По данным современной ортопедии ходьба босиком может служить средством не только профилактики, но и лечения некоторых видов деформации стопы. При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.



