



Босохождение – элемент закаливания организма

Если у Вашего ребенка стопы постоянно холодные на ощупь и мерзнут – значит у него высока предрасположенность к гриппу и ОРВИ.

– начинайте с ребенком заниматься ходьбой босиком, так как это своеобразные сеансы точечного массажа и закаливания.

– старайтесь, чтобы ребенок занимался дозированным босохождением регулярно, так как настоящий закалывающий 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 закалывающие зоны.


По мнению некоторых специалистов, подошвы ног – это своеобразный распределительный шит 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 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 теплой 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 ребенком начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике.
 - предложите ребенку помассировать стопы ног с помощью скалки или круглой палки, катая их подошвами по несколько 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 теплому песку перейти на траву, затем потерпеть покалывание свежескошенной стерни и завершить прогулку на земляной тропинке и в мягкой дорожной пыли.
 - в домашних условиях занятия 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 всем организме, улучшается умственная деятельность.

