

# **Босохождение – элемент закаливания организма.**

**Если у вашего ребенка стопы постоянно холодные на ощупь и мерзнут – значит у него высокая предрасположенность к гриппу и ОРВИ.**

- ❖ **Начните с ребенком заниматься ходьбой босиком, так как это своеобразные сеансы точечного массажа и закаливание.**
- ❖ **Старайтесь, чтобы ребенок занимался дозированным босохождением регулярно, так как настоящий закалывающий эффект обычно наступает лишь при длительных систематических тренировках.**
- ❖ **Начинайте закаливание ходьбой босиком с раннего возраста и лучше в теплое время года: 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 коврикe.
- ❖ Предложите ребенку помассировать стопы ног с помощью скалки или круглой палки, катая их подошвами по нескольку минут в день.
- ❖ Одновременно совмещайте этот вид закаливания ребенка с ежедневными ножными ваннами, последовательно снижая температуру воды.
- ❖ При занятии на природе желательно после ходьбы по теплoму песку перейти на траву, затем по свежескошенной траве и завершить прогулку на земляной тропинке и в мягкой дорожной пыли.
- ❖ В домашних условиях занятия надо начинать с ходьбы по коврику или полу, затем продолжить их на коврикe с шиповым рифлением и заканчивать следует на ковре.



*руководитель физ. воспитания:*

**Биричевская Н.Е.**