

Памятка

Босохождение – элемент закаливания организма

Хождение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов. По мнению некоторых специалистов, подошвы ног – это своеобразный распределительный щит с 72 тысячами нервных окончаний, через который можно подключиться к любому органу – головному мозгу, лёгким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и другим органам.

Как и когда лучше заняться босохождением:

разумеется, зимой в холода начинать приучать ребёнка к подобному не стоит, но весной или летом, малыш вполне может бегать босиком по полу дома, а ещё лучше – по зелёной траве;

ребёнок должен регулярно ходить босиком, настоящий закаливающий эффект наступает лишь после длительных систематических тренировок;

используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением и каждое утро начинайте зарядку с ходьбы босиком по ним;

полезно массировать стопы ног с помощью скалки или крупной палки, катая их подошвами по несколько минут в день.

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