

# Босохождение

*оказывает воздействие*

- На профилактику простудных заболеваний;
- На профилактику искривления плоскостопия;
- На нервные окончания, находящиеся на стопе, что положительно влияет на работу внутренних органов;



Подготовка к босохождению может начинаться в любое время года, но начинать рекомендуется в теплое время года при хорошем самочувствии. В случае начала простудных заболеваний в ДООУ, закаливание прекратить до полного выздоровления детей.

Начинается закаливание детей ходьбой босиком сначала с хождения в тёплой комнате по ковру, затем по деревянному полу (температура пола не ниже + 18 °); при проведении босохождения можно использовать специальные резиновые коврики с шиповым рифлением, «Дорожки здоровья». Первые 3-5 дней закаливающую процедуру осуществляют в носочках, затем дети ходят босиком по 3-4 минуты, каждый день прибавляется по 1 минуте, доводя до 10 минут.

В летнее время ребенок может ходить по траве, земле, песку и по «Дорожке здоровья». Ежедневно прибавляя по 2-3 минуты, можно довести общее время до 20 минут. После прогулки босиком, моем ноги с использованием контрастного душа. Заканчивается процедура с последующим массажем подошв после их тщательного вытирания, индивидуальным полотенцем для ног. Особенно полезно массажировать стопы.



Систематическая ходьба босиком, особенно по зыбучему или рельефному грунту, заставляет рефлекторно сокращаться мышцы, удерживающие свод стопы, и прежде всего мышцы подошвенной поверхности, сгибающих пальцы ног. Сухожилия и связки усиленно развиваются, укрепляются. Это в первую очередь

относится к детям, у которых дефекты опорно-двигательного аппарата при соответствующей тренировке обычно успешно устраняются.