Памятка родителям и их детям.

*Закаливание – первый шаг на пути к здоровью.*

**Босохождение – один из способов закаливания организма.**

*Закаливание детей дошкольного возраста рекомендуют для общего укрепления организма, профилактики простуд и повышения иммунитета.*

*В осенне-зимний период резко возрастает заболеваемость детей, особенно аллергическими заболеваниями, гриппом и тому подобное. Это связано не только с вирусными эпидемиями, распространёнными зимой, но и с неблагоприятными экологическими условиями, резко снижающими иммунитет ребёнка.*

Начинать закаливание лучше летом.

Процедуры закаливания следует проводить ежедневно – утром после сна и на ночь перед сном.

Один из эффективных способов закаливания – хождение босиком.

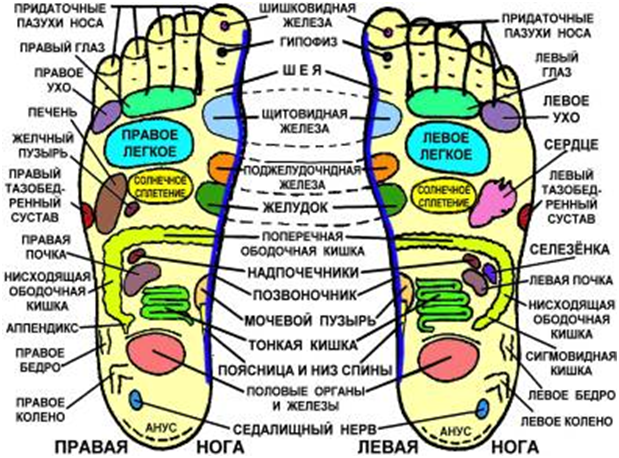
**Хождение босиком -** это не только укрепление сводов стоп и её связок, но и точечный массаж и закаливание.

[](http://yandex.ru/images/search?p=4&text=%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BF%D1%8B%20%D1%80%D0%B5%D1%84%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D0%B0%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8&fp=4&img_url=http%3A%2F%2Fbms.24open.ru%2Fimages%2F28abaa01887242362f0e9fc6992078cd&pos=124&uinfo=sw-1366-sh-768-ww-1349-wh-673-pd-1-wp-16x9_1366x768&rpt=simage&pin=1)

Начинать хождение босиком при температуре не ниже +18С, длительность процедуры – несколько минут. Увеличивайте ежедневно время процедуры на одну-две минуты и постепенно доведите её до 15-20 минут в день.

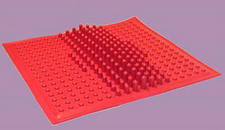
Старайтесь, чтобы ребёнок занимался дозированным босохождением регулярно, так как настоящий закаливающий эффект обычно наступает лишь при длительных систематических тренировках.

Физиологи доказали, что подошвы ног – одна из самых мощных рефлексогенных зон человека. На стопах представлены точки всего организма и имеются закаливающие зоны. 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.



Вот почему ходьба босиком тонизирует организм и способствует поддержанию его в здоровом состоянии.

Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением, которые можно приобрести в магазине «Медицинской техники».

[](http://yandex.ru/images/search?p=4&text=%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BF%D1%8B%20%D1%80%D0%B5%D1%84%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D0%B0%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8&fp=4&img_url=http%3A%2F%2Fxudeem-pravilno.ru%2Fuploads%2Fposts%2F2013-12%2F1387778251_5c2.jpg&pos=135&uinfo=sw-1366-sh-768-ww-1349-wh-673-pd-1-wp-16x9_1366x768&rpt=simage&pin=1) [](http://yandex.ru/images/search?p=4&text=%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BF%D1%8B%20%D1%80%D0%B5%D1%84%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D0%B0%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8&fp=4&img_url=http://lapkistopki.ru/published/publicdata/U5850533LAPKISTOPKI/attachments/SC/products_pictures/polusfera-blue.jpg&pos=126&uinfo=sw-1366-sh-768-ww-1349-wh-673-pd-1-wp-16x9_1366x768&rpt=simage&pin=1) [](http://yandex.ru/images/search?p=3&text=%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BF%D1%8B%20%D1%80%D0%B5%D1%84%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D0%B0%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8&fp=3&img_url=http://www.istel.rezsp.ru/images/pad1315.jpg&pos=116&uinfo=sw-1366-sh-768-ww-1349-wh-673-pd-1-wp-16x9_1366x768&rpt=simage&pin=1)

Каждое утро вместе со своим ребёнком начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике.

Предложите ребёнку помассировать стопы ног с помощью скалки или круглой палки, катая их подошвами по несколько минут в день.

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