****

**БОСОХОЖДЕНИЕ**

Лето богато событиями, новыми впечатлениями, солнцем, яркими красками. Но, как и все хорошее, оно имеет обыкновение заканчиваться. Задуют холодные ветры, заморосят дожди, наступит осень, а вместе с осенью приходит простуда.

Летом самое время уделить внимание босохождению (хождение босиком) – еще один вид закаливания, который своими корнями уходит в далекое прошлое. Так, в Древней Греции босохождение было своего рода культом.

Большинство малышей любят ходить босиком. Препятствовать им в этом не следует. В жаркие летние дни можно побегать по траве или песку. Постепенно время хождения босиком увеличивать.

В качестве эффективного средства профилактики и лечения многих заболеваний босохождение впервые было предложено в научной медицине немецким ученым-гигиенистом конца 19 века Себастьяном Кнейппом. Он приводил примеры извлечения различных заболеваний водными процедурами в сочетании с ходьбой босиком по росе, мокрым камням.

Для чего же нужно босохождение? Дело в том, что на коже стоп находится большое количество рецепторов, реагирующих на тепло и холод. Постоянное ношение обуви создают особый микроклимат для ног, при нарушении которого организм реагирует заболеванием. Вот почему лишь стоит переохладиться или промочить ноги – и простуда тут как тут. **Закаливание** **делает стопы ног менее чувствительными к колебаниям температуры, и следствие этого – снижение заболеваемости.**

Кроме этого современные ученые приходят к выводу, что постоянная изоляция человека (резиновая подошва, синтетические ткани) приводит к тому, что в теле накапливается значительный электрический заряд, что приводит к хронической усталости, неврозам, бессоннице. Это еще плюс в пользу босохождения.

**Также не следует забывать, что хождение босиком может предупредить, а иногда и вылечить плоскостопие, которым сейчас страдают многие дети**.

Как и любой вид закаливания, босохождение должно быть постоянным и систематическим. Особенно осторожно нужно быть с детьми раннего возраста. Начинать лучше с хождения в теплой комнате по ковру или половику. Дополнительно можно делать массаж стоп с помощью круглой палки, катая ее под подошвами, каждый день по несколько минут. Все действия сопровождайте присказками, потешками, тогда разминка превратится в удовольствие. К примеру «Этот пальчик – дедушка (массируем большой пальчик), этот пальчик – бабушка, этот пальчик папочка, этот пальчик мамочка, ну а этот пальчик – я (мизинчик), вот и вся моя семья (растираем полностью стопу)». Хорошо развивают ножки и игры с мячом. Пусть малыш катает мячик стопой по полу круговыми движениями. Еще одна полезная игра заключается в том, чтобы захватывать пальцами ног мелкие предметы. Все эти упражнения – прекрасная профилактика плоскостопия. Но не забывайте о ходьбе босиком по траве или земле. Исследования показали, что характер почвы по-разному действует на нервные центры.

Горячий песок, асфальт, острые камни, шишки и хвоя действуют как сильные раздражители.

Теплый песок, трава, дорожная пыль, ковер на полу успокаивают.

При босохождении увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность.

**Поэтому используйте хождение босиком для укрепления здоровья детей**

Пусть вам в прогулках поможет художественное слово.

**Загадки.**

Всю жизнь ходят в обгонку,

А обогнать друг друга не могут.

(Ноги)

Стоят вместе, ходят – врозь.

(ноги)

Оля весело бежит к речке по дорожке,

А для этого нужны нашей Оле…(ножки)

**Стихотворение**

Говорить не могут ноги:

Им положено молчать.

Ноги могут по дороге

За грибами в лес шагать.

Топать в валенках по снегу,

Мчать по пляжу босиком,

Могут прыгать, могут бегать,

А устав, идти пешком.

**Потешки**

Маленькие ножки,

Маленькие ножки

За водой ходили,

Маленькие ножки,

И домой спешили

Маленькие ножки,

Дома танцевали

Маленькие ножки!

Ой, как танцевали

Маленькие ножки!

Большие ноги шли по дороге:

То-о-п, то-о-п, то-о-п.

**Фразеологизмы**

*Со всех ног* – быстро.

*Встать с левой ноги* – в плохом настроении.

*Потерять почву под ногами* – растеряться.

*Идти в ногу* – дружно.

*Сбиться с ног* – торопиться.

*Падать с ног* – устать.

*Путаться под ногами* – мешать.

*Одна нога здесь, другая* – там – быстро.