**Закаливание стоп**

    Хождение босиком – прекрасная закаливающая процедура. Как и все виды физической тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Начинать лучше всего с хождения в теплой комнате по ковру или половику, затем – по деревянному полу. Для занятий очень хорошо использовать специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро вместе с ребенком можно начинать зарядку с ходьбы босиком на этом коврике – это отличное тонизирующее средство. В дальнейшем, используя этот коврик, можно перейти к бегу на месте и прыжкам.

    Однако все это ни в коей мере не заменит радости ходьбы босиком по земле или траве. При выборе грунта для хождения босиком следует учитывать, что различные его виды (по температурному и механическому раздражению) действуют на организм по-разному. Мягкая трава, теплый песок, комнатный ковер действуют успокаивающе, в то время как горячий песок или асфальт, острые камни, хвойные иголки или шишки возбуждают нервную систему. Для укрепления мышц стопы, поддерживающих ее свод в нужном положении, особенно полезно ходить по скошенной траве, песку, опавшей хвое.

    Для хождения босиком по естественному грунту в холодное время года рекомендуется изготовить ящик длиной 100см, шириной 60см, высотой 10-15см. Ящик заполняется промытой речной галькой (керамзитом или различными крупами) и устанавливается в комнате с температурой воздуха 18-20 градусов. После хождения босиком необходимо обмыть ступни ног водой комнатной температуры с мылом и выполнить 2-3 минутный массаж (разминание пальцев и подошв ног).

    Достичь хороших результатов в закаливании и профилактике функциональной недостаточности стоп позволяет систематическое обтирание стоп. Эту процедуру можно проводить не только здоровым, но и ослабленным детям. Обтирание стоп проводят рукавичкой из фланели, смоченной водой. Обтирание начинают с температуры воды 32-33 градуса, постепенно снижая ее на 1 градус каждые 2-3 дня и доводя до 15-16 градусов. Сразу же после обтирания одной стопы ее растирают до легкого покраснения сухим полотенцем и приступают к обтиранию другой.

    Температура воздуха в помещении, где проводятся водные закаливающие процедуры, а также в зимнее время года температура воздуха должна быть выше на 2-4 градуса. Начальная и конечная температура воды в холодное время года также должна быть выше на 2-4 градуса. Следует отметить, что любое закаливание необходимо проводить так, чтобы ребенок радовался, улыбался, ждал. Кроме того, большую роль при проведении закаливающих процедур играют эмоциональное состояние взрослого и его отношение к проводимым мероприятиям.