**Консультация «Хождение босиком полезно»**

***Хождение босиком –****хождение без обуви и носков.*

***Чем полезна такая процедура?*** Прежде всего, ноги без обуви

отдыхают, песок, камни и трава массируют ноги, то есть, осуществляется

природный массаж.

*Процедура хождения босиком:*

● развивает и формирует стопу;

● улучшает осанку и координацию движений;

● закаляет – когда меняется температура, тонус клеток и тканей повышается. А значит, повышается сопротивляемость организма к различным инфекциям. А если малыш будет ходить по росе, то такая процедура поможет сформировать условный рефлекс вырабатывать тепло, когда это будет необходимо;

● укрепляет связки и мышцы, ведь ходьба особенно по песку требует много усилий;

● помогает избавиться от плоскостопия;

● укрепляет систему дыхания;

● утолщается роговой слой кожи, а значит, более толстая кожа будет защищать от переохлаждения;

● избавляет от боли, которая вызвана сильными нагрузками на стопу;

● укрепляет иммунитет;

● улучшает настроение.

Еще одним важным моментом является то, что на стопе находится очень много нервных окончаний, активных точек. При их стимулировании в кору головного мозга подаются сигналы, и это позволяет насыщать его кислородом. Естественно, это очень полезно для здоровья. Кроме того, такая стимуляция точек улучшает работу многих органов (легких, селезенки, сердца, печени и желудка), и приводит в норму эмоциональное состояние. Поэтому и улучшается настроение после такой ходьбы.

Конечно, для детей такие процедуры очень полезны. Но проводить их нужно правильно.

***Где можно гулять босиком?*** Сначала можно походить по коврам и деревянным полам в домашних условиях. Особенно если ребенок не привык ходить босиком даже дома. Можно также походить по массажному коврику. Начинать ходьбу надо постепенно, по десять минут. Затем можно увеличить время.

Когда ребенок привыкнет ходить босиком дома, можно выйти на

улицу. Гулять можно по песку, траве, гальке. Подойдет морской или речной

берег, луг, газон. Конечно, лучше всего гулять босиком по траве у озера или

реки, по песку или гальке на пляже. Очень хорошо чередовать разные зоны.

Прежде всего, начинать процедуры можно уже до года. Для этого надо ежедневно гулять по траве или песку по несколько минут. Увеличивать время ходьбы надо постепенно до 50 минут. А через месяц процедур можно гулять уже по часу в день. За состоянием малыша надо обязательно следить, важно, чтобы он не переохладился (иначе вместо закаливания и укрепления иммунитета ребенок может заболеть). Поэтому гулять босиком на улице можно только тогда, когда погода действительно теплая, причем в течение длительного времени. В общем, и трава и песок должны быть прогретыми.

Гулять по траве лучше всего утром, когда на траве есть роса. Можно гулять и вечером. После ходьбы не следует вытирать ноги. Лучше просто походить по сухому песку. Если ноги немного замерзли, можно побегать по сухой траве или песку.

Но не всегда можно ходить босиком. *Противопоказана эта процедура:*

● если имеются любые воспалительные заболевания;

● если есть болезни почек;

● при трещинах на коже ступней;

● при грибковых болезнях.

Кроме всех полезных свойств, ходьба босиком принесет много положительных эмоций ребенку. Поэтому в теплое летнее время обязательно погуляйте босиком с малышом.