

**«Польза ходьбы босиком»**

**Как известно, на поверхности ступней располагается множество биологически активных точек и зон. Стимулирование определённых участков стоп способствует улучшению работы внутренних органов, повышению иммунитета, нормализации психического статуса и т. п. Существуют специальные методики массажа и стимуляции этих биологически активных точек. Ходьба босиком позволяет активизировать все упомянутые зоны, то есть, благотворно влияет на весь наш организм.**

**Ходьба босиком по песку или рыхлому грунту помогает избавиться от плоскостопия (разумеется, если это занятие проводится регулярно), снижает нагрузку на подошву и свод стопы, уменьшает болезненные ощущения, связанные с перенапряжением мышц при неправильной форме ступни.**

**Кроме того, ходьба без обуви — это отличный вариант закаливания для взрослых и детей. Стимулирование биологически активных точек воздействием холода позволяет повысить тонус всех тканей, усилить сопротивляемость организма вирусным и бактериальным заболеваниям.**

**Современная медицина признаёт тот факт, что хождение босиком очень полезно для здоровья. Регулярные прогулки без обуви по траве,**

****

**земле, песку** **помогают предотвратить развитие тяжёлых заболеваний — инсульта, инфаркта миокарда, стенокардии, гипертонической болезни и т. п. Кроме того, значительно уменьшается риск развития ОРЗ и ОРВИ благодаря закаливающему эффекту данной процедуры.**

**Начинать оздоровительную ходьбу необходимо в тёплое время года, чтобы привыкнуть к новым ощущениям. Первые шаги следует делать дома (данная рекомендация касается маленьких детей и людей с ослабленной иммунной сопротивляемостью организма).**

**Можно сочетать это полезное занятие с ежедневной гимнастикой — включить его в комплекс любимых упражнений в качестве разминки и завершающего этапа. Первое время можно ходить в тонких носках, а затем снять их. Время ходьбы босиком нужно увеличивать постепенно на несколько минут, чтобы довести его до 30 минут, часа и более. Когда произошла адаптация, можно выходить на улицу!**

**Хорошо чередовать ходьбу по траве с передвижением по рыхлому речному или морскому песку, мокрым камням (гальке). Это отличный вариант рефлексотерапии — по сути, точечный массаж, но выполняемый не руками, а с помощью природных средств.**

**Если вы решили использовать босохождение, посоветуйтесь с педиатром, узнайте, какие способы закаливания подойдут вашему ребенку, и начинайте ходить босиком всей семьёй.**