



Начинайте закаливание детей ходьбой босиком с раннего возраста: сначала с хождения в теплой комнате по ковру или половику, затем – деревянному полу.

Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением, которые можно приобрести в хозяйственных или спортивных магазинах.

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

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

Одновременно совмещайте этот вид закаливания малыша с ежедневными ножными ваннами, последовательно снижая температуру воды.

При занятиях на природе желательно, если есть такая возможность, после ходьбы по теплomu песку перейти на траву, затем потерпеть покалывание свежескошенной стерни и завершить прогулку на земляной тропинке и в мягкой дорожной пыли.

В домашних условиях занятия надо начинать с ходьбы по ковру или полу, затем продолжить их на коврике с шиповым рифлением и заканчивать следует на ковре.

