

Консультация для родителей

«Хожение босиком»

Хожение босиком — это весьма полезная и очень простая процедура в качестве одного из способов закаливания:

- Закаляем организм;
- Активизируем активные точки на стопе;
- Во время ходьбы осуществляется массаж ног.

В жару босые ноги выводят тепло из организма ребенка, и такие дети даже в зной жизнерадостны и бодры.

Систематическое применение холодной воды заставляет организм усиленно образовывать тепло в коже. Кроме того, регулярное хождение босиком вызывает утолщение рогового слоя кожи стоп, что делает их менее чувствительными к холоду.

Так, экспериментальным путем выявлено: одномоментное охлаждение стоп водой температуры 10° С повышает температуру тела примерно на 0, 4-0, 2° С, но по мере закаливания колебания температуры тела сначала уменьшаются, а потом и вовсе исчезают.

Хожение босиком не только закаливает, но и действует благотворно на сосуды, сердце и другие органы. Дело в том, что эта процедура оказывает активное воздействие на точки стопы, ответственные за многие органы: почки, желудок, глаза, сердце, мозг.

Выбирая грунт для хождения босиком, надо учитывать, что резкие по температурному и тактильному раздражению его виды - например, горячий песок или асфальт, снег, лед, стерня, острые камни, хвойные иголки или шишки оказывают на нервную систему сильное возбуждающее действие. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер, вызывая умеренный процесс, действуют успокаивающе.

Детям и часто болеющим людям приучаться к хождению босиком рекомендуется дома. Лучше всего приступать к этому летом, начинать ходить босиком следует утром и вечером по полу в комнате. В первый день - по 10-15 минут, затем процедура удлиняется на 5 минут каждый день и со временем доводится до 1 часа. Первое время не возбраняется ходить по полу в носках.

Полезнее всего, конечно, ходить по мокрой траве. После такой процедуры необходимо, не вытирая ног, надеть обувь и походить по сухой земле (по песку или

камням) еще некоторое время, сначала быстро, затем медленнее, до тех пор, пока влажные ноги не высохнут и не согреются. Обычно это занимает от 15 до 25 минут.

Очень важно, чтобы надеваемая после хождения по мокрой траве обувь обязательно была сухой, иначе от процедуры будет не польза, а один только вред: может начаться насморк или появятся иные симптомы простуды. Поэтому обувь и носки перед началом хождения по росе оставляйте в сухом месте, чтобы потом ноги быстрее высохли и согрелись.

Еще большую пользу приносит хождение босиком по рыхлому песку и мокрым камням: в этом случае стопы получают великолепный сеанс точечного массажа. Перед утренней или вечерней босой прогулкой полейте камешки из шланга или лейки - и можно приступать к оздоровительной процедуре. Если день жаркий и камни быстро высыхают, поливать их нужно до 3 раз, и чем холоднее вода, тем лучше. В зависимости от состояния здоровья и тренированности человека процедура хождения по камням должна длиться от 3-15 минут до получаса.

Очень полезно и хождение по воде. Эта процедура закаливает тело, активизирует кровообращение, улучшает работу почек, мочевого пузыря, желудка и других органов, расположенных в брюшной полости. Хождение по воде облегчает дыхание, снимает головные боли, улучшает сон. Применять этот способ можно не только на море или реке, но и в обычной ванне. Наберите прохладной воды и делайте движения ногами, преодолевая сопротивление воды. Сначала уровень воды должен доходить до лодыжек, затем до икр, а потом до колен. Начинать хождение по воде нужно с 1 минуты, затем сеансы постепенно продлеваются до 5-6 минут. По окончании процедуры необходимо подвигаться. Летом можно походить на свежем воздухе, зимой - просто по комнате, до тех пор, пока ноги и все тело не согреются.

Систематическая ходьба босиком, особенно по зыбучему или рельефному грунту, заставляет рефлекторно сокращаться мышцы, удерживающие свод стопы, и прежде всего мышцы подошвенной поверхности, сгибающих пальцы ног. Сухожилия и связки усиленно развиваются, укрепляются. Таким образом, босохождение можно отнести к действенным средствам профилактики и лечения плоскостопия.