

Консультация для родителей (законных представителей) «Босохождение»



Хождение босиком - ещё один вид закаливания, который своими корнями уходит вдалёкое прошлое.

Хождение босиком это весьма полезная и очень простая процедура в качестве одного из способов закаливания. А теперь перечислю причины, говорящие в пользу ходьбы босиком:

- Закаляем организм
- Активизируем активные точки на стопе
- Исправляется плоскостопие
- Во время ходьбы осуществляется массаж ног

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

Очень важно закалять стопы, чтобы они были менее чувствительны к температурным колебаниям. Это естественным образом повышает иммунитет.

Существует мнение, что любая обувь препятствует естественному заземлению. Постоянно находясь в обуви, ребенок лишен возможности избавиться от электрических зарядов, скопившихся на поверхности тела в процессе движения, ношения синтетической одежды, хождения по синтетическим поверхностям. Накопление статического заряда приводит к усталости, плохому сну, неврозам.

Поэтому не стоит упускать возможность походить босиком по полу, траве, земле, песку, гальке, по любым безопасным неровным поверхностям. Конечно, при этом следует учитывать основные принципы закаливания – постепенность, систематичность и непрерывность.

Помимо закаливающего эффекта, ходьба босиком способствует укреплению связок, костей и мышц стопы, а у детей – их правильному формированию, что является отличной профилактикой и лечением плоскостопия, а также любых ортопедических нарушений. Кроме того, босохождение способствует

улучшению эластичности кровеносных сосудов нижних конечностей и кровообращения в ногах.

Длительная и регулярная ходьба босиком вырабатывает красивую осанку и грациозную походку. К тому же закаленные стопы быстрее прогреваются зимой в мороз и легче охлаждаются в летнюю жару. Жара переносится намного легче, если ходить разутым, так как через стопы из организма выводится излишнее тепло.

При босохождении увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность. Помимо всех достоинств, босохождение – это сильный положительный эмоциональный заряд для всего организма.

Во время ходьбы осуществляется массаж ног.

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. Через месяц можно разгуливать босиком во дворе, в саду.

Большую пользу приносит хождение босиком по рыхлому песку и мокрым камням: в этом случае стопы получают великолепный сеанс точечного массажа. Нетрудно устроить дорожку из камней во дворе дома или на даче.

Перед утренней или вечерней босой прогулкой полейте камешки из лейки - и можно приступать к оздоровительной процедуре. Процедура хождения по камням может длиться от 3-15 минут до получаса. Также проделываем дома и водно-пляжные процедуры для ног.

И вовсе не обязательно, чтобы ребёнок много времени проводил босиком. Повседневно можно массировать стопы на круглой палке, на старых счетах, т. е. чтобы ребёнок катал подошвами по несколько минут в день. Можно самим изготовить массажный коврик, нашить пуговицы, бусы, помпоны и др. Положите такой коврик в ванной и, регулярно, по утрам, умываясь топтаться понемногу или возле детской кровати.

Хождение босиком должно быть постепенным и систематическим. Особенно осторожным нужно быть с детьми раннего возраста.

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. Это в первую очередь

относится к детям, у которых дефекты опорно-двигательного аппарата при соответствующей тренировке обычно успешно устраняются.