

Консультации для родителей

ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ для ДЕТЕЙ.

Хождение босиком - это весьма полезная и очень простая процедура в качестве одного из способов закаливания.

А теперь перечислим причины говорящие в пользу ходьбы босиком:

1. Закаляем организм
2. Активизируем активные точки на стопе
3. Исправляется плоскостопие
4. Во время ходьбы осуществляется массаж ног
5. В жару босые ноги выводят тепло из организма ребенка, и такие дети даже в зной жизнерадостны и бодры.
6. Ходить босиком просто здорово! Ведь ходя в обуви мы лишаем себя удовольствия осязания пространства ступнями ног!

Хождение 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 и т. д. Так что этот метод лечит не хуже точечного массажа

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, шлак, хвойные иголки или шишки оказывают на нервную систему сильное возбуждающее действие. Напротив, теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, комнатный ковер, вызывая умеренный тормозной процесс, действуют успокаивающе. Средними между этими раздражителями являются асфальт нейтральной температуры и неровная земля, комнатный пол, мокрая или росистая трава, возбуждающие нервную систему умеренно.

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

Полезнее всего, конечно, ходить по мокрой траве, поэтому и медики, и народные целители рекомендуют совершать босые прогулки утром и вечером, когда на траве лежит роса. 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.

Еще большую пользу приносит хождение босиком по рыхлому песку и мокрым камням: в этом случае стопы получают великолепный сеанс точечного массажа. Прекрасная возможность для такой процедуры у тех, кто проводит отпуск на морских пляжах, однако нетрудно устроить дорожку из камней во дворе дома или на даче. 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. Температуру воды тоже следует понижать постепенно. В зимнее время можно добавить в воду снег. 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.

По данным современной ортопедии и лечебной физкультуры ходьба босиком может служить средством не только профилактики, но и лечения некоторых видов деформации стопы. Наиболее распространенное из них - плоскостопие.

Плоскостопие выражается в снижении высоты и "распластывании" свода стопы. При ослаблении тонуса мышц, связок и сухожилий, поддерживающих сводчатую форму стопы, кости плосны и предплюсны опускаются, мышцы растягиваются, наружная часть стопы приподнимается, а внутренний свод опускается - образуется плоскостопие. Стопа лишается одной из своих основных функций - рессорности. Растягивание связок, давление перемещенных костей на ветви нервов вызывают острые боли в стопе и голени, отдаваясь порой рефлекторными болями в области сердца.

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.

Занимайтесь физкультурой и тело ваше будет КРЕПКИМ, ЗДОРОВЫМ

СИЛЬНЫМ

Инструктор по физической культуре: Козлова О.М.
04.12.2023

