

БОСИКОМ К ЗДОРОВЬЮ!



Подготовила воспитатель
МАДОУ МО г. Краснодар
«Центр – детский сад № 233»
Руденко И.Н.

История

Издревле босохождение практиковалось врачами Древнего Египта и Древней Греции с целью укрепления иммунитета, профилактики многих заболеваний и даже развития умственных способностей. Известно, что в те далекие времена дети, не достигшие 18 лет, ходили босиком.



Современность

В условиях современной цивилизации наши ноги привыкли к комфорту и обуви.

Даже дома мы предпочитаем уютные тапочки.

При этом совсем не задумываемся о пользе хождения босиком и возможности закаливания.



Зачем нужно ходить босиком



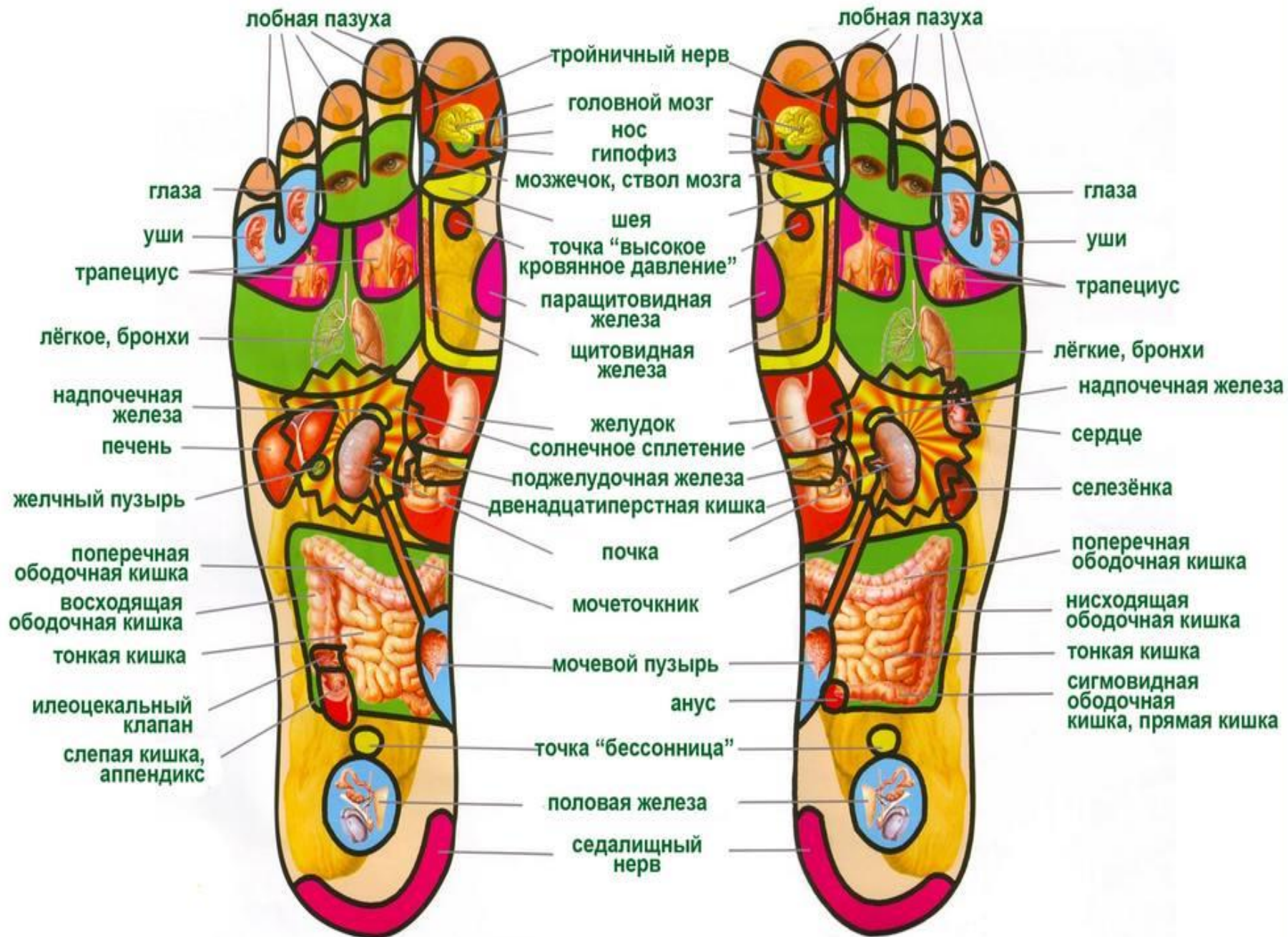
Многие родители думают, что ребенок может простудиться и заболеть, если будет ходить по холодному полу или земле. Но простуда как раз и может быть результатом того, что ребенок почти постоянно находится в обуви. Ношение обуви создает определенный привычный микроклимат для стопы. Поэтому любое изменение температуры подошвы ног может вызвать стресс и, как следствие, заболевание.

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

Как помогает здоровью босохождение



Хождение босиком стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов. Подошвы ног – это своеобразный распределительный щит с 72 тыс. нервных окончаний, через который можно подключиться к любому органу – головному мозгу, легким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и др. органам. Так что этот метод лечит не хуже точечного массажа.



Как и когда лучше заняться босохождением?



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. 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.

На улице



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.

Дома

Не стоит отчаиваться, если лето вы вынуждены проводить в городе, а о море и даже даче приходится только мечтать. Водно-пляжные процедуры для ног несложно



проделать и дома. Насыпьте речную гальку или другие плоские камешки, используемые для декора, которые можно приобрести в строительных магазинах, в плоский металлический или пластиковый таз и залейте ее холодной водой - тренажер для стоп готов. По таким мокрым камешкам нужно ходить каждый день в течение хотя бы 1 минуты, и не только летом, но и зимой.

В ванной

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.



Что лучше
использовать для
босохождения?

- специальные
резиновые коврики с
шиповым рифлением.



Массаж стоп

Полезно массировать
стопы ног с помощью
скалки или круглой
палки, катая их
подошвами.



Как часто нужно ходить босиком?

Ребенок должен регулярно ходить босиком, настоящий закаливающий эффект наступает лишь после длительных систематических тренировок.

