

Чаще ходите босиком

Уважаемые родители, сегодня я предлагаю поговорить об очень полезной и очень простой процедуре в качестве одного из способов закаливания - хождении босиком.

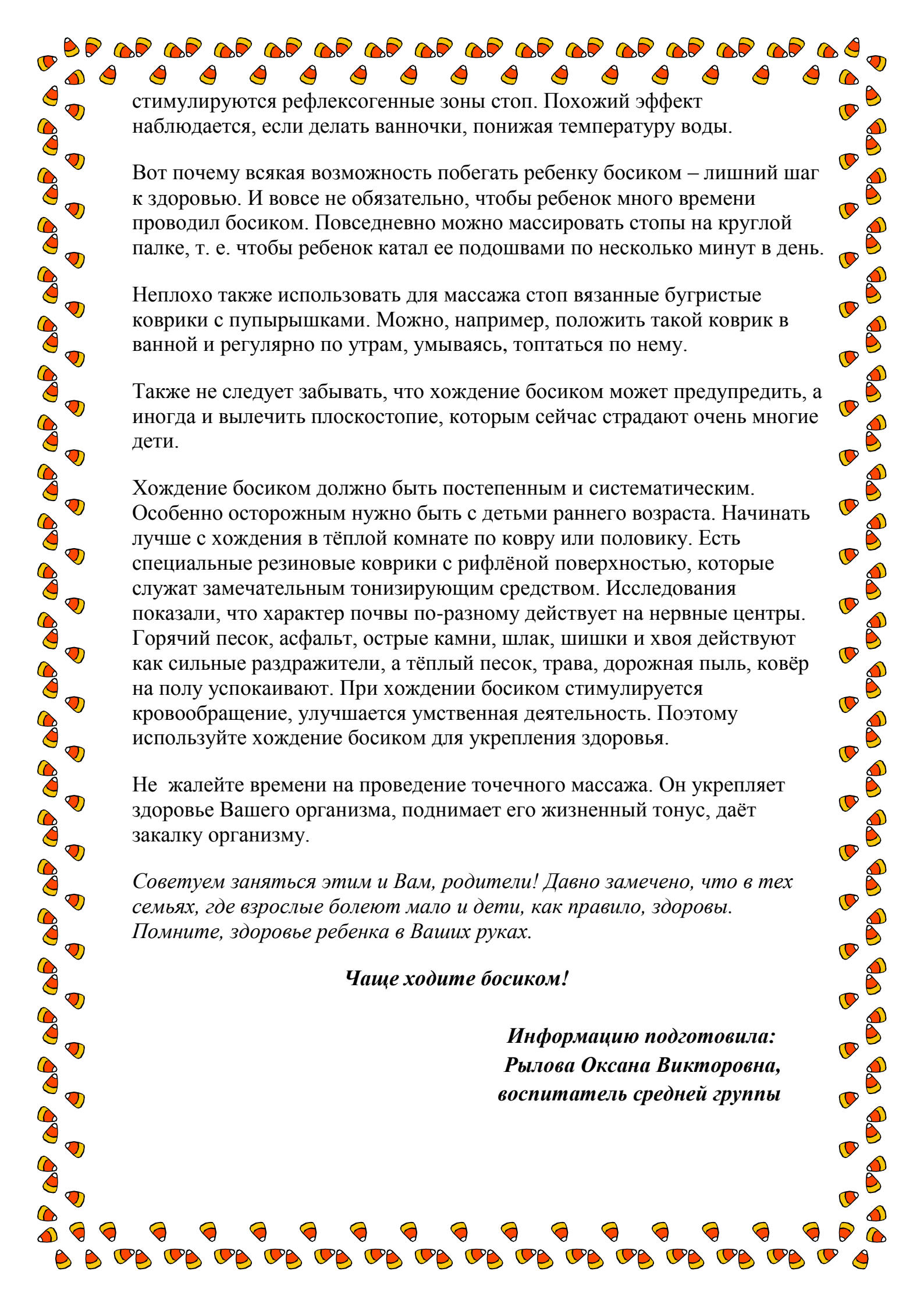


Хождение босиком не только закаливает, но и действует благотворно на сосуды, сердце и другие органы. Дело в том, что эта процедура оказывает активное воздействие на точки стопы, ответственные за многие органы: почки, желудок, глаза, сердце, мозг. Так что этот метод лечит не хуже точечного массажа.

На коже стоп находится большое количество рецепторов, реагирующих на тепло и холод. Постоянное ношение обуви создаёт особый микроклимат для ног, при нарушении которого организм реагирует заболеванием. Вот почему лишь стоит переохладиться или промочить ноги - и простуда тут как тут. Закаливание делает стопы ног менее чувствительным к колебаниям температуры, и следствие этого - снижение заболеваемости.

Почему ходьба босиком полезна? Если эти участки стимулировать регулярно, то укрепится иммунитет, повышается сопротивляемость организма к простудным инфекциям. Нажимая на них, можно снять боли, оказать лечебное воздействие на организм. Когда-то наши далекие предки часто ходили босиком и были намного закаленнее уже с раннего детства.

Почему мы закаляемся при хождении босиком? Ходьба босиком по камешкам и другим неровностям (трава, песок, веточки) осуществляет повседневный разогревающий массаж подошв и является великолепной закаливающей процедурой. А ходьба по росе более эффективна – на организм действует не только пониженная температура, но и



стимулируются рефлексогенные зоны стоп. Похожий эффект наблюдается, если делать ванночки, понижая температуру воды.

Вот почему всякая возможность побегать ребенку босиком – лишний шаг к здоровью. И вовсе не обязательно, чтобы ребенок много времени проводил босиком. Повседневно можно массировать стопы на круглой палке, т. е. чтобы ребенок катал ее подошвами по несколько минут в день.

Неплохо также использовать для массажа стоп вязанные бугристые коврики с пупырышками. Можно, например, положить такой коврик в ванной и регулярно по утрам, умываясь, топтаться по нему.

Также не следует забывать, что хождение босиком может предупредить, а иногда и вылечить плоскостопие, которым сейчас страдают очень многие дети.

Хождение босиком должно быть постепенным и систематическим. Особенно осторожным нужно быть с детьми раннего возраста. Начинать лучше с хождения в тёплой комнате по ковру или половику. Есть специальные резиновые коврики с рифлёной поверхностью, которые служат замечательным тонизирующим средством. Исследования показали, что характер почвы по-разному действует на нервные центры. Горячий песок, асфальт, острые камни, шлак, шишки и хвоя действуют как сильные раздражители, а тёплый песок, трава, дорожная пыль, ковёр на полу успокаивают. При хождении босиком стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность. Поэтому используйте хождение босиком для укрепления здоровья.

Не жалейте времени на проведение точечного массажа. Он укрепляет здоровье Вашего организма, поднимает его жизненный тонус, даёт закалку организму.

Советуем заняться этим и Вам, родители! Давно замечено, что в тех семьях, где взрослые болеют мало и дети, как правило, здоровы. Помните, здоровье ребенка в Ваших руках.

Чаще ходите босиком!

***Информацию подготовила:
Рылова Оксана Викторовна,
воспитатель средней группы***