

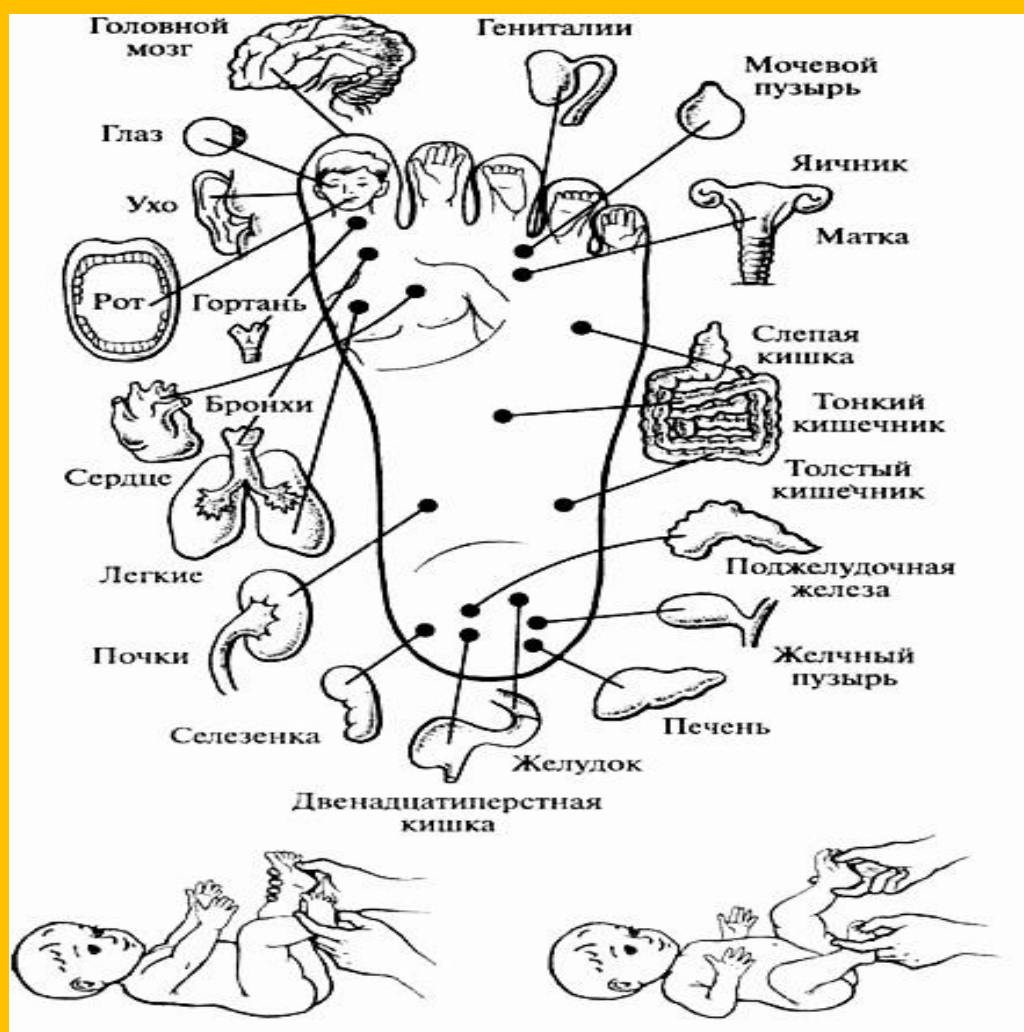
Консультация «Босиком за здоровьем»

Инструктор по физической культуре
Возняк Т.В.

Ходжение 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.

Ходьба босиком-это своеобразные сеансы точечного массажа. Физиологи доказали, что подошва ног – одна из самых мощных рефлексогенных зон организма человека. По мнению некоторых специалистов, подошвы ног являются своеобразным распределительным щитом с 72 тысячами нервных окончаний, щитом, через который можно «подключиться» к любому органу. Вот почему ходьба босиком тонизирует организм и способствует поддержанию его в рабочем состоянии.



Некоторые авторы рекомендуют такую нетрадиционную закаливающую гимнастику: «Возьмите деревянную скалку или круглую палку, сядьте, разуйтесь и катайте эту

Приучать детей к ходьбе босиком надо начинать с самого раннего возраста, практически с того момента, как он освоил как таковую ходьбу.

Как и все виды физической нагрузки или тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим.

Начинать лучше всего с хождения в теплой комнате по ковру или половику, затем деревянному полу (линолеуму, паркету, кафелю). Для занятия очень хорошо использовать специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Приобрести такие коврики можно в хозяйственных или спортивных магазинах. Каждое утро вместе со своим ребенком вы можете начинать зарядку с ходьбы босиком на этом коврике. В дальнейшем, используя этот коврик, можно перейти к бегу на месте и прыжкам. Повседневно массировать стопы можно с помощью скалки, т.е. чтобы ребенок катал их подошвами несколько минут в день. Все это рекомендуется к дополнению к точечному массажу по А. А. Уманской.

Однако домашние занятия ни в коей мере не заменят радости ходьбы босиком по земле и траве. Полезно совместить этот вид закаливания с ежедневными ножными ваннам, последовательно снижая температуру воды.

Как показатели электроэнцефалографические исследования, разные виды почв вызывают различную реакцию нервных центров. Горячий песок и асфальт, острые камни, шишки или хвойные иглы действуют как сильные раздражители. Теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер, напротив, действуют успокаивающе.

При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.