

# "Хожжение босиком полезно!"

Хожжение босиком это весьма полезная и очень простая процедура в качестве одного из способов закаливания. А теперь перечислим причины, говорящие о пользе 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 летний зной жизнерадостны и бодры;
- Ходить босиком просто здорово! Ведь ходя в обуви, мы лишаем себя удовольствия осязания пространства ступнями ног!

Хожжение 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.

Выбирая грунт для хождения босиком ребёнку, надо учитывать, что резкие по температурному и тактильному раздражению его виды, например: горячий песок или асфальт, снег, лед, 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 приучаться к хождению босиком рекомендуется дома. Лучше всего приступить 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 рекомендуем: 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.

Очень важно, чтобы надеваемая после хождения по мокрой траве обувь обязательно была сухой, иначе от процедуры будет не польза, а один только вред: может начаться насморк или появятся иные симптомы простуды. Поэтому обувь и носки перед началом хождения по росе оставляйте в сухом месте, чтобы потом ноги быстрее высохли и согрелись.

Очень полезно и хождение по воде. Применять этот способ можно не только на море или реке, но и в обычной ванне. Наберите прохладной воды и дайте ребенку возможность двигать 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, Температура воды тоже следует понижать постепенно.

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 плюсны и предплюсны опускаются, мышцы растягиваются, наружная часть стопы приподнимается, а внутренний свод опускается - образуется плоскостопие. Стопа лишается одной из своих основных функций - рессорности.

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.

# БУДТЕ ЗДОРОВЫ!