

За здоровьем босиком!

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

Ходьба босиком способствует:

- закаливанию организма;
- активному формированию свода стопы;
- укреплению мышц голеностопного сустава;
- улучшению кровообращения;
- воздействию на рефлекторные зона на ступнях;
- развитию координации движений и внимательности;
- профилактике плоскостопия.

Во время ходьбы босиком осуществляется массаж ног.

Хождение босиком должно быть постепенным и систематическим. Особенно осторожным нужно быть с детьми раннего возраста.

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 и во дворе или саду.

Большую пользу приносит хождение босиком по рыхлому песку и мокрым камням: в этом случае стопы получают великолепный сеанс точечного массажа. Нетрудно устроить дорожку из камней во дворе дома или на даче. Перед утренней или вечерней босой прогулкой полейте камешки из лейки – и можно приступать к оздоровительной процедуре. Процедура хождения по камням может длиться от 3 – 15 минут до получаса.

Также можно делать и дома водно-пляжные процедуры для ног. Насыпьте речную гальку в плоский 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.

Для получения положительного эффекта вовсе не обязательно, что бы ребенок много времени проводил босиком. Повседневно можно массировать стопы на круглой палке, на старых счетах, т. е. чтобы ребенок катал подошвами предмет по несколько минут в день.

Можно самим изготовить массажный коврик, нашить пуговицы, бусы, помпоны и др. Положите такой коврик в ванной и, регулярно, по утрам, умываясь топчитесь по нему, или его можно положить возле детской кровати.

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, и они при соответствующей тренировке обычно успешно устраняются.