

За здоровьем босиком



Физинструктор.ру

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.

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.

Хожение 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 лимфатического и кровообращения;**
- воздействию на рефлекторные зоны на ступнях;**
- развитию координации движений и внимательности;**
- профилактике плоскостопия.**

Во время ходьбы босиком осуществляется массаж ног.



Также проделываем дома и 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.

И вовсе не обязательно, чтобы ребенок много времени проводил босиком. Повседневно можно массировать стопы на круглой палке, на старых счетах, т. е. чтобы ребенок катал подошвами 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 топтаться по нему или возле детской кровати.



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

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.