**«Ходить босиком - полезно»**

(консультация для родителей)

Подготовила:

инструктор по физической культуре

Кобелева Т.И.



Босохождение (хождение босиком) – ещё один вид закаливания, который своими корнями уходит в далёкое прошлое. Так в Древней Греции босохождение было своего рода культом.

В качестве эффективного средства профилактики и лечения многих заболеваний босохождение впервые было предложено в научной медицине  немецким учёным-гигиенистом конца XIX века Себастьяном Кнейпом. Он приводил примеры излечения различных заболеваний водными процедурами в сочетании с ходьбой босиком по росе, мокрым камням, выпавшему снегу.

Для чего же нужно босохождение? Дело в том, что на коже стоп находится большое количество рецепторов, реагирующих на тепло и холод. Постоянное ношение обуви создаёт особый микроклимат для ног, при нарушение 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.

Кроме этого, современный учёные приходят к выводу, что постоянная изоляция человека (резиновая подошва, синтетические ткани) приводят к тому, что в теле накапливается значительный электрический заряд, что приводит к хронической усталости, неврозам, бессоннице. Это ещё плюс в пользу босохождения. Также не следует забывать, что хождение босиком может предупредить, а иногда и вылечить плоскостопие, которым сейчас страдают очень многие дети. Как и любой вид закаливания, босохождение должно быть постепенным и систематическим. Особенно осторожным нужно быть с детьми раннего возраста.

Начинать лучше с хождения в тёплой комнате по ковру или половику. Очень рекомендую приобрести в магазине специальные резиновые коврики с рифлёной поверхностью, которые служат замечательным тонизирующим средством. Дополнительно можно делать массаж стоп с помощью скалки, круглой палки, катая её под подошвами, каждый день по нескольку минут. Но не забывайте о ходьбе босиком по траве или земле. Исследования электроэнцефалографа показали, что характер почвы по-разному действует на нервные центры. Горячий песок, асфальт, острые камни, шлак, шишки и хвоя действуют как сильные раздражители, тёплый песок, трава, дорожная пыль, ковёр на полу успокаивают.

При босохождении увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность. Поэтому используйте хождение босиком для укрепления здоровья.

Если у вашего ребенка стопы постоянно холодны на ощупь и мерзнут — значит, у него высока предрасположенность к гриппу и ОРВИ.

Начните с ребенком заниматься ходьбой босиком, так как это своеобразные сеансы точечного массажа и закаливания.

Старайтесь, чтобы ребенок занимался дозированным босохождением регулярно, так как настоящий закаливающий эффект обычно наступает лишь при длительных систематических тренировках.

Физиологи доказали, что подошвы ног — одна из самых мощных рефлексогенных зон человека.

На стопах представлены точки всего организма и имеются закаливающие зоны.

По мнению некоторых специалистов, подошвы ног — это своеобразный распределительный щит с 72 тыс. нервных окончаний, через который можно подключиться к любому органу — головному мозги легким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и другим органам.

Вот почему ходьба босиком тонизирует организм и способствует поддержанию его в здоровом состоянии.