

Консультация «Босиком за здоровьем».

К сожалению, во многих семьях ребёнок, проявляющий естественное стремление побегать босиком, пошлётать по тёплым лужам, встречает категорическое запрещение: «Не смей, простудишься!». Да и не только по земле, а даже если ребёнок вздумает по собственной квартире пробежаться босиком, это может стать причиной плохого настроения в семье.

На самом деле, хождение босиком – прекрасная закаливающая процедура. Конечно, ребёнка к этому нужно подготовить. Дело это стоящее, и лето – самая подходящая пора начинать. Иногда, мы взрослые, демонстрируем детям плохой пример в этом отношении. Утром, ещё не успев встать с постели, нащупываем тапочки. А слышали ли вы о так называемых мокроступах? Так называли крестьяне особые меховые лапти. Ходьба в них была не простой, а закаливающей. С таким же успехом ходьба босиком как средство закаливания, укрепления здоровья использовалась с незапамятных времён и другими народами.

В Древней Греции, например, где физическая культура стояла на большой высоте, босоходжение являлось своего рода культом. В те далёкие времена дети получали право на ношение обуви только с 18 лет.

Хождение босиком в качестве эффективного средства профилактики и лечения многих болезней впервые в научной медицине предложил использовать известный немецкий учёный – гигиенист конца прошлого столетия Себастьян Клейп. «Самая лучшая обувь – это отсутствие обуви!», «Каждый шаг босиком – лишняя минута жизни!». Среди последователей этого учения был и Лев Николаевич Толстой.

Ходьба босиком, являющаяся своеобразным точечным массажем, тонизирует организм и способствует поддержанию его в рабочем состоянии. Многие знают поговорку: «Держи голову в холоде, а ноги в тепле». Она родилась отнюдь не случайно. Всё дело в том, что на коже стоп гораздо больше, чем на каких-либо других участках поверхности тела, так называемых терморецепторов, реагирующих на тепло и холод. Так вот, обувь создаёт для ног постоянный комфортный микроклимат. И приучать ребёнка к ходьбе босиком нужно с самого раннего возраста, практически с того момента, когда он освоит ходьбу как таковую.

Как и все виды физической тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Очень хороши и специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро вместе со своим ребёнком вы можете начинать утреннюю зарядку с ходьбы босиком по этому коврику. При ходьбе босиком человек испытывает удовольствие, увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.

«Сорви надоевшую обувь, ходи по земле босым», - призывал поэт Александр Яшин. Можно ли устоять перед таким призывом?

Подготовила: Едианова А.Н.