Босохождение - элемент закаливания организма

Если у вашего ребенка стопы постоянно холодные 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 мозгу, 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.

Начинайте закаливание детей ходьбой босиком с раннего возраста: сначала, с хождения в теплой комнате по ковру или половику, затем — по деревянному полу.

Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением, которые можно приобрести в хозяйственных или спортивных магазинах.

Каждое утро вместе со своим ребенком начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике.

Предложите ребенку помассировать стопы ног с помощью скалки или круглой палки, катая их подошвами по нескольку минут в день.

Одновременно совмещайте этот вид закаливания малыша с ежедневными ножными ваннами, последовательно снижая температуру воды.

При занятиях на природе желательно, если есть такая возможность, после ходьбы по теплому песку перейти на траву, затем потерпеть покалывание свежескошенной стерни и завершить прогулку на земляной тропинке и в мягкой дорожной пыли.

В домашних условиях занятия надо начинать с ходьбы по ковру или полу, затем продолжить их на коврике с шиповым рифлением и заканчивать следует на ковре.

При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

Информацию подготовила

инструктор по физической культуре

Кириллова С.А.

Журнал «Здоровье дошкольника», №12, 2015г.