

Босохождение.



Сегодня я хочу предложить на Ваше рассмотрение еще один вид закаливания - это босохождение. Босохождение или, проще говоря, хождение босиком! Этот вид закаливания своими корнями уходит в далекое прошлое.

Вот например в Древней Греции этот вид закаливания был своего рода культом. Впервые босохождение, как эффективное средство профилактики и лечения заболеваний, было предложено немецким ученым-гигиенистом Себастьяном Клейпом. Он излечивал различные заболевания используя водные процедуры в сочетании с ходьбой босиком. А вообще, нужно ли Вашим детям босохождение? Вы знаете, что на коже стоп расположено огромное количество различных рецепторов, которые реагируют и на холод и на тепло.

Наши дети постоянно носят обувь, что способствует созданию определенного микроклимата для ног, и его нарушение приводит к заболеванию. Вот почему стоит только Вашему ребенку промочить ноги или их переохладить - и простуда Вам обеспечена.

Закаливание помогает стопам быть менее чувствительными к изменениям температур и как следствие - Ваши дети реже болеют. Сейчас многие дети

страдают такими серьезным заболеванием стопы - плоскостопие. Босохождение может предупредить, а иногда и помочь, совсем избавиться от этого недуга.

При босохождении нужно следовать принципам, как и при любом закаливаниям таким, как: постепенность и систематичность. Особенно осторожно нужно быть с малышами. Лучше всего начинать нужно с хождения в комнате и по ковру. Можно приобрести резиновые коврики, они будут отличным тонизирующим средством.

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/05/17/konsultatsiyadlya-roditeley-bosohozhdenie-kak>

Инструктор по ФИЗО :Литвинова Виктория Владимировна