

# «ХОДИТЬ БОСИКОМ - ПОЛЕЗНО»

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

## *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 нарушении 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, современные учёные приходят к выводу, что постоянная изоляция человека (резиновая подошва, синтетические ткани) приводит 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.



Начинать лучше с хождения в тёплой комнате по ковру, половику или деревянные полы — отлично подойдут для этого. Отлично закаляет организм процедура ходьбы босиком по массажному коврику или плотной льняной ткани, намоченной в воде с морской солью. Такой коврик можно положить в ванной комнате и перед купанием дать ребенку походить по нему. Разуйте ребенка, пусть походит дома босиком минут 15 — сходит в туалет, почистит зубы, переоденется, побегает по соляной дорожке, а затем вымоет ножки и ляжет спать.

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 несколько минут.

**Танец на канате.** Ребенок идет по линии, которая нарисована на полу мелом (вместо мела можно использовать ленту, тонкую веревочку и т.д.), удерживая равновесие (руки разведены в стороны, колени прямые). Одну ступню ставит вплотную перед другой. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, иначе можно "упасть вниз". При босохождении увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность. Поэтому используйте хождение, босиком для укрепления здоровья.



***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.

***Лето прекрасное время, чтобы дать ногам отдохнуть.*** Пусть ваши дети бегают босиком, потому что ходить без обуви это одно удовольствие и к тому же имеет много преимуществ.

***Ваши дети любят ходить босиком? Не запрещайте им делать это особенно в летнее время.***

Ходьба босиком приносит детям массу удовольствия и укрепляет здоровье.

### ***Почему полезно ходить босиком:***

- ходьба становится более естественной, и свободной;
- это отдых для ног — особенно в жаркую погоду, когда ноги потеют;
- природный массаж — песок и трава является прекрасным способом провести расслабляющий массаж;
- ходьба босиком укрепляет мышцы, и связки детей, особенно рекомендуется долгие прогулки по пляжу, потому что ходьба по песку требует много усилий и укрепляет мышцы;



- на ноге находятся более 70 тысяч нервных окончаний, которые во время прогулки по траве или неровной поверхности стимулируются;

- это полезно для правильного развития и формирования ноги;

- все чаще рекомендуется детям ходить без обуви, потому что малыш может чувствовать рельеф, который позволяет улучшить координацию и осанку;

- закаляет — ходить по поверхности с различными температурами — теплее и холоднее.

- Тело приспосабливается колебаниям температуры следовательно, иммунизирует

- учит внимательности, ребенок

обращает внимание, куда он ступает.

### ***Где можно ходить босиком:***

- на пляже — песок прекрасно расслабляет и массирует, это природный скраб для ног;

- Луг- стимулирует нервные окончания;

- на берегу озера, в песочнице.



*Воспитатель группы:  
Мардеева Ф.А.*

