Консультация для родителей:

«Чаще ходите босиком»

«Чаще ходите босиком»

Подготовила воспитатель МБДОУ Д/С6 п. Нового

Корниенко Олеся Владимировна

Стопотерапия - точечный массаж биологически активных точек стопы. На подошве существует множество зон напрямую связанных с человеческим телом.

Босохождение(хождение босиком) - ещё один вид закаливания.

В качестве эффективного средства профилактики и лечения многих заболеваний рекомендуется ходить босиком. 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.

Почему ходьба босиком полезна? Если эти участки стимулировать регулярно, то укрепится иммунитет, повышается сопротивляемость организма к простудным инфекциям. Нажимая на них, можно снять боли, оказать лечебное воздействие на организм. Когда-то наши далекие предки часто ходили босиком и были намного закаленнее уже с раннего детства.

Почему мы закаляемся при хождении босиком? Ходьба босиком по камешкам и другим неровностям (трава, песок, веточки) осуществляет повседневный разогревающий массаж подошв и является великолепной закаливающей процедурой. А ходьба по росе более эффективна – на организм действует не только пониженная температура, но и стимулируются рефлексогенные зоны стоп. Похожий эффект наблюдается, если делать ванночки, понижая температуру воды.

Вот почему всякая возможность побегать ребенку босиком – лишний шаг к здоровью. И вовсе не обязательно, чтобы ребенок много времени проводил босиком. Повседневно можно массировать стопы на круглой палке, т. е. чтобы ребенок катал

ее подошвами по несколько минут в день.

Неплохо также использовать для массажа стоп вязанные бугристые коврики с пупырышками. Можно, например, положить такой коврик в ванной и, регулярно, по утрам, умываясь топтаться по нему.

Также не следует забывать, что хождение босиком может предупредить, а иногда и вылечить плоскостопие, которым сейчас страдают очень многие дети.

Хождение босиком должно быть постепенным и систематическим. Особенно осторожным нужно быть с детьми раннего возраста. Начинать лучше с хождения в тёплой комнате по ковру или половику. Есть специальные резиновые коврики с рифлёной поверхностью, которые служат замечательным тонизирующим средством.

Исследования показали, что характер почвы по-разному действует на нервные центры. Горячий песок, асфальт, острые камни, шлак, шишки и хвоя действуют как сильные раздражители, а тёплый песок, трава, дорожная пыль, ковёр на полу успокаивают. При хождении босиком стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность. Поэтому используйте хождение босиком для укрепления здоровья.

В общем – не жалейте времени на проведении точечного массажа. Он укрепляет здоровье Вашего времени, поднимает его жизненный тонус, даст закалку организму. Советуем заняться этим и родителям. Давно замечено, что в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.