



## Консультация для родителей

### **Босохождение как средство закаливания**

Уважаемые родители, важным средством закаливания наших детей, особенно в тёплое время года, является 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 ребёнку босохождение? 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 ребёнку промочить ноги или их переохладить - и простуда обеспечена.

Закаливание помогает стопам быть менее чувствительными к изменениям температур и, как следствие, ребёнок реже болеет. Сейчас многие дети страдают такими серьезными заболеваниями стопы, как плоскостопие. Босохождение может предупредить, а иногда и помочь, совсем избавиться от этого недуга. Скоро лето, не забывайте про ходьбу босиком по траве и земле. Помните, горячий песок или камни -это сильные раздражители, а трава или дорожная пыль успокаивают. Вот почему босохождение необходимо использовать для укрепления здоровья! Часто болеющим детям приучаться к хождению босиком рекомендуется дома. Лучше всего приступать к этому летом, начинать ходить босиком следует утром и вечером по полу в комнате. В первый день - по 5-10 минут, затем процедура удлиняется на



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

5 минут каждый день и со временем доводится до 30 минут. Первое время можно ходить по полу в носках. Через месяц можно гулять босиком во дворе, в саду.

Полезнее всего, конечно, ходить по мокрой траве, поэтому и медики, и народные целители рекомендуют совершать босые прогулки утром и вечером, когда на траве лежит роса. После такой процедуры необходимо, не вытирая ног, надеть обувь и походить по сухой земле (по песку или камням) еще некоторое время, до тех пор, пока влажные ноги не высохнут и не согреются. Обычно это занимает от 10 до 15 минут.

Очень важно, чтобы надеваемая после хождения по мокрой траве обувь обязательно была сухой, иначе от процедуры будет не польза, а один только вред: может начаться насморк или появятся иные симптомы простуды. Поэтому обувь и носки перед началом хождения по росе оставляйте в сухом месте, чтобы потом ноги быстрее высохли и согрелись.

Еще большую пользу приносит хождение босиком по рыхлому песку и мокрым камням: в этом случае стопы получают великолепный сеанс точечного массажа. Прекрасная возможность для такой процедуры у тех, кто проводит отпуск на морских пляжах, однако нетрудно устроить дорожку из камней во дворе дома или на даче. Перед утренней или вечерней босой прогулкой полейте камешки из шланга или лейки - и можно приступать к оздоровительной процедуре. Если день жаркий и камни быстро высыхают, поливать их нужно до 3 раз, и чем холоднее вода, тем лучше. В зависимости от состояния здоровья ребёнка процедура хождения по камням должна длиться от 3-15 минут до получаса.

Не стоит отчаиваться, если лето вы вынуждены проводить в городе, а о море и даже даче приходится только мечтать. Водно-пляжные процедуры для ног несложно сделать и дома. Насыпьте речную гальку в плоский металлический или пластиковый таз и залейте ее холодной водой - тренажер для стоп готов. По таким



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

мокрым камешкам нужно ходить каждый день в течение хотя бы 1 минуты, и не только летом, но и зимой.

Очень полезно и хождение по воде. Эта процедура закаливает тело, активизирует кровообращение, улучшает работу всех внутренних органов, расположенных в брюшной полости. Хождение по воде облегчает дыхание, успокаивает, улучшает сон ребёнка. Применять этот способ можно не только на море или реке, но и в обычной ванне. Наберите прохладной воды и делайте движения ногами, преодолевая сопротивление воды. Сначала уровень воды должен доходить до лодыжек, затем до икр, а потом до колен. Начинать хождение по воде нужно с 1 минуты, затем сеансы постепенно продлеваются до 5-6 минут, температуру воды тоже следует понижать постепенно. По окончании процедуры необходимо подвигаться. Летом можно походить на свежем воздухе, зимой - просто по комнате, до тех пор пока ноги и все тело не согреются.

Наши предки были людьми здоровыми и крепкими, и все благодаря своей бедности, как ни парадоксально это звучит. Они ходили босиком, в результате чего закалялись и сохраняли отличное здоровье. Уже тогда было известно, что хождение босиком - прекрасная закаливающая процедура!