

За здоровьем босиком



Физинструктор.ру

Хожжение босиком это весьма полезная и очень простая процедура в качестве одного из способов закаливания.

Ходьба босиком способствует:

- закаливанию организма;**
- активному формированию свода стопы;**
- укреплению мышц голеностопного сустава;**
- улучшению лимфатического и кровообращения;**
- воздействию на рефлекторные зоны на ступнях;**
- развитию координации движений и внимательности;**
- профилактике плоскостопия.**

Во время ходьбы босиком осуществляется массаж ног.



Детям и часто болеющим людям 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 10-15 минут, затем процедура удлиняется на 5 минут каждый день и со временем доводится до 1 часа. Через месяц можно разгуливать босиком во дворе, в саду.

Большую пользу приносит хождение босиком по рыхлому песку и мокрым камням: в этом случае стопы получают великолепный сеанс точечного массажа. Нетрудно устроить дорожку из камней во дворе дома или на даче. Перед утренней или вечерней босой прогулкой полейте камешки из лейки - и можно приступать к оздоровительной процедуре. Процедура хождения по камням может длиться от 3-15 минут до получаса.

Также проделываем дома и водно-пляжные процедуры для ног. Насыпьте речную гальку в плоский таз и залейте ее холодной водой - тренажер для стоп готов.

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

И вовсе не обязательно, чтобы ребенок много времени проводил босиком. Повседневно можно массировать стопы на круглой палке, на старых счетах, т. е. чтобы ребенок катал подошвами по несколько минут в день.

Можно самим изготовить массажный коврик, нашить пуговицы, бусы, помпоны и др. Положите такой коврик в ванной и, регулярно, по утрам, умываясь топтаться по нему или возле детской кровати.



ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОСТЕПЕННЫМ И СИСТЕМАТИЧЕСКИМ. ОСОБЕННО ОСТОРОЖНЫМ НУЖНО БЫТЬ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА.

СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ ХОДЬБА БОСИКОМ, ОСОБЕННО ПО ЗЫБУЧЕМУ ИЛИ РЕЛЬЕФНОМУ ГРУНТУ, ЗАСТАВЛЯЕТ РЕФЛЕКТОРНО СОКРАЩАТЬСЯ МЫШЦЫ, УДЕРЖИВАЮЩИЕ СВОД СТОПЫ, И ПРЕЖДЕ ВСЕГО МЫШЦЫ ПОДОШВЕННОЙ ПОВЕРХНОСТИ, СГИБАЮЩИХ ПАЛЬЦЫ НОГ. СУХОЖИЛИЯ И СВЯЗКИ УСИЛЕННО РАЗВИВАЮТСЯ, УКРЕПЛЯЮТСЯ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, БОСОХОЖДЕНИЕ МОЖНО ОТНЕСТИ К ДЕЙСТВЕННЫМ СРЕДСТВАМ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ. ЭТО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ОТНОСИТСЯ К ДЕТЯМ, У КОТОРЫХ ДЕФЕКТЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ПРИ СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ ТРЕНИРОВКЕ ОБЫЧНО УСПЕШНО УСТРАНЯЮТСЯ.