

# Закаливание, начатое с детства, гарантия здоровья на всю жизнь!

## О пользе ходьбы босиком

Ходьба босиком доступна каждому – и горожанину и жителю деревни. Правда, многие люди спрашивают, где же ходить босиком, чтобы не вызвать любопытства досужих зевак, далеких не только от физической, но и вообще от всякой культуры.

Ответ простой – у себя дома, в своем саду, во дворе, на загородной прогулке, на даче. Наконец, не такими уж преступниками против этнических норм надо считать смельчаков, которые решаются вечером после театра, концерта, свернув с многолюдной улицы в пустынный переулок, снять с натруженных ног модельные туфли, пробежать по мокрому после дождя асфальту даже в большом городе или босиком отправиться на ближайший пляж.

За последние годы во многих руководствах по физической культуре дается настоятельный совет: «Побольше ходите!», «Побольше бегайте!». Мы прибавляем к этому замечательному совету только одно слово: «Побольше ходите босиком!», «Побольше бегайте босиком!». Соединение этих эффективных факторов оздоровления – а ведь соединить их легко – несомненно, даст удвоенный результат.

## Показания для ходьбы босиком

Ходить босиком — процедура полезная и эффективная в качестве системы закаливания. Главными факторами, приносящими пользу ходьбы босиком, являются:

- укрепление иммунной системы;
- активизация всех участков стопы;
- профилактика плоскостопия;
- массаж стоп;

- жизнерадостность и бодрость.

Ходьба босиком является укрепляющим действием для организма. Множество нервных узлов расположены на стопах, которые при надавливании на определенные точки подают сигнал в кору головного мозга, тем самым насыщая его кислородом. Энергия, поступающая с части подошвы при ходьбе, насыщает эндокринную и сердечную систему кислородной массой.

## ДОМАШНЯЯ КУЗНИЦА ЗДОРОВЬЯ

В возрасте до одного года закаливание рекомендуется начинать с обмывания ног теплой водой +37 – 40 градусов, постепенно снижая температуру до +26 – 30 градусов. Уже в этом возрасте не следует постоянно надевать детям колготки, туфельки и носки. Нужно приучать ребенка к пребыванию сначала небольшое время босиком на ковре, одеяле, а в теплые летние дни на траве или нагретом песке. Однако при этом надо соблюдать осторожность, избегать резкого охлаждения ног (холодный песок, пол, сквозняки, ветер ит.п.)

Детям в возрасте от года и старше, прошедшим такой курс закаливания, можно разрешить побегать босиком даже по крашеному и паркетному полу в теплой комнате, а летом по теплему асфальту.

Вначале время пребывания ребенка босиком не должно превышать 30 – 40 минут в день, а затем оно постепенно увеличивается. Закаленный ребенок дошкольного возраста может с несомненной пользой для здоровья круглый год дома, а в теплое время года и во дворе ходить без обуви.

Для повышения эффективности закаливания одновременно с ходьбой босиком следует продолжать ежедневные ножные ванны. Маленьким детям надо давать возможность поплескаться ногами в тазу, в ванне, если вы живете у водоёма, побегать по мелководью. По мере повышения закаленности и с возрастом температура воды ножных ванн постепенно понижается. Учитывая рефлекторную связь стоп с верхними дыхательными путями, детям, как и взрослым, одновременно с закаливанием ног рекомендуется

полоскание горла и носа с постепенным понижением температуры воды от +20 градусов до +8. Все эти рекомендации подойдут для детей младшего возраста и даже старшего школьного возраста.

( из книги «Еще раз о пользе ходьбы босиком» В.Апарин, В.Крылов)

## НЕМНОГО ИСТОРИИ

Ходьба босиком как средство закаливания, укрепления здоровья и даже лечения некоторых болезней использовалась с незапамятных времен.

По данным древнегреческих историков Павсания (170г.н.э.) и Филострата (200г.н.э.), в спартанских и афинских учебных заведениях и гимназиях, где закаливанию будущих воинов придавалось исключительное значение, - воспитанники круглый год ходили босиком. Право ношения обуви они получали только с 18-летнего возраста. Известно, что участники древних олимпиад соревновались босиком.

По свидетельству древнегреческого писателя Плутарха, философ Сократ «в целях обострения мысли» постоянно ходил босиком и требовал того же от своих учеников. Тех же правил придерживался римский философ-историк Сенека, принципиально никогда не носивший обуви. Писатель Витрувий рассказывает, что древнегреческий врач Антоний Муза вылечил от тяжелой болезни поэта Горация тем, что заставлял его ходить босыми ногами по острым камням.

Александр Васильевич Суворов, сумевший до глубокой старости сохранить бодрость и высокую трудоспособность, ежедневно по утрам, даже в сильные морозы, совершал прогулку босиком, после чего обливался холодной водой. Несмотря на сословную этику того времени и протесты графини Суворовой, его дочь Суворочка по требованию отца с ранней весны и до поздней осени вместе с крестьянскими девушками бегала босиком.

Легендарный герой гражданской войны Г.К. Котовский был также большим сторонником закаливания. Круглый год он выходил на утреннюю физзарядку в одних трусах, босиком и требовал этого от

всего личного состава кавалерийского корпуса, которым командовал, этим он воспитывал у бойцов высокую физическую закалку.

## О ПОЛЬЗЕ ДВИЖЕНИЯ

К слову «закаливание» или «закал» в приложении к организму русская речь прибегает по аналогии с явлениями, наблюдаемыми на железе, стали при их закаливании, придающем им большую твердость и стойкость.

И.Р.Тарханов



.....Тысячи и тысячи раз возвращал здоровье своим больным посредством упражнений.

Гален



Ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли.

Ж.-Ж. Руссо



Кратковременность жизни мы не получаем, создаем ее сами.

Сенека



Великая тайна воспитания состоит в том, что физические упражнения и упражнения духовные всегда служат отдыхом друг для друга.

Ж.-Ж. Руссо



Для соразмерности красоты и здоровья требуется не только образование в области науки и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой.

Платон



Практика показывает, что гимнастика, специализируя, так или иначе произвольные движения человека, излечивает множество застарелых болезней.

К.Д. Ушинский

