

Консультация для родителей.

«Каждый шаг босиком-лишняя минута жизни».

Работая с детьми, порой удивляешься, как можно в таком возрасте расти хилыми и больными. В детский сад дети приходят уже с отклонениями в здоровье. В школу почти половина детей приходит с плоскостопием, сколиозом, изменениями в обмене веществ. И это самая малая доля перечисленных заболеваний.

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.

Впервые босохождение было предложено в научной медицине немецким ученым конца 19 века Себастьяном Кнейпом. В своей книге "Моя гидротерапия" он писал о хождении босиком и разработал схему этой процедуры.

Доктор Саймон Виклер, ортопед, утверждает, что ходьба босиком оказывает благотворное влияние на развитие ног у детей.

Главный смысл хождения босиком заключается в раздражении стоп в ответ на снижение температуры. На стопе находится большое количество рецепторов, которые реагируют на температурные перепады. При постоянном ношении обуви ноги привыкают к особому микроклимату. Стоит этот микроклимат нарушить, как организм реагирует на заболевания.



Специалисты утверждают, что между подошвой ног и слизистой носоглотки существует прямая рефлекторная связь: если произошло переохлаждение ног, то и температура слизистой оболочки понижается. Значит босохождение, как метод закаливания, способствует снижению заболеваемости, укреплению иммунитета.

Детская стопа, по сравнению со стопой взрослого человека, имеет ряд морфологических особенностей. Она наиболее широка в передней части и сужена в пяточной. У детей дошкольного возраста на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. При этом дети часто

жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка. Форма стопы влияет также на состояние осанки и позвоночника ребенка. Стопа определяется расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и т. д.)

Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм.

Если у вашего ребенка стопы постоянно холодные на ощупь и мерзнут-значит у него высокая предрасположенность к гриппу и ОРВИ.

Начните заниматься с ребенком ходьбой босиком, так как это своеобразные сеансы точечного массажа и закаливания.

-начинайте закаливания детей ходьбой босиком с раннего возраста: сначала с хождения в теплой комнате по ковру или половику, затем - по деревянному полу.

-используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением, которые можно приобрести в хозяйственном магазине.

-каждое утро вместе со своим ребенком начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике.

-предложите ребенку помассировать стопы ног с помощью скалки или круглой палки, катая их подошвами по несколько минут в день.

-одновременно совмещайте этот вид закаливания малыша с ежедневными ножными ваннами, последовательно снижая температуру воды.

-при занятиях на природе желательно, если есть такая возможность, после ходьбы по теплomu песку перейти на траву, затем потерпеть покалывание свежескошенной стерни и завершить прогулку на земляной тропинке и в мягкой дорожной пыли.

Приучив ноги к холоду, можно начинать осваивать снегохождение. Пусть несколько секунд потопает ножками и в сапожки.

При ходьбе босиком увеличивается деятельность почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

