Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Улыбка»

Консультация для родителей

«Босохождение — элемент закаливания организма»

Консультацию подготовила:

Ф.И.О. Рыболова Надежда Александровна

Должность: воспитатель МБДОУ д/с «Улыбка»

С. Павловск, 2024

Хождение босиком – ещё один вид закаливания, который своими корнями уходит в далёкое прошлое.

Так, в Древней Греции босохождение было своего рода культом. В качестве эффективного средства профилактики и лечения многих заболеваний босохождение впервые было предложено в научной медицине немецким учёным-гигиенистом конца XIX века Себастьяном Кнейпом.

Он приводил примеры излечения различных заболеваний водными процедурами в сочетании с ходьбой босиком по росе, мокрым камням, выпавшему снегу.

Среди наших соотечественников приверженцами босохождения были полководец Александр Суворов, писатель Лев Толстой, физиолог Иван Павлов.

**Для чего же нужно босохождение?**

**•** Физиологи доказали, что подошвы ног – одна из самых мощных рефлексогенных зон человека.

**•** На стопах представлены точки всего организма и имеются закаливающие зоны.

**•** По мнению некоторых специалистов, подошвы ног – это своеобразный распределительный щит с 72 тыс. нервных окончаний, через который можно подключиться к любому органу – головному мозгу, лёгким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и другим органам. Вот почему ходьба босиком тонизирует организм и способствует поддержанию его в здоровом состоянии.

**•** При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.

**Для начала занятий хождения босиком следует обратить внимание на следующие рекомендации специалистов:**

**1.** Если у вашего ребёнка стопы постоянно холодные на ощупь и мёрзнут – значит, у него высока предрасположенность к гриппу и ОРВИ.

**2.** Начните с ребёнком заниматься ходьбой босиком, т. к. это своеобразные сеансы точечного массажа и закаливания.

**3.** Старайтесь, чтобы ребёнок занимался дозированным босохождением регулярно, т. к. настоящий закаливающий эффект обычно наступает лишь при длительных систематических тренировках.

**4.** Начинайте закаливание детей ходьбой босиком с раннего возраста: сначала с хождения в тёплой комнате по ковру или половику, затем – по деревянному полу.

**5.** Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением, которые можно приобрести в хозяйственных или спортивных магазинах.

**6.** Каждое утро вместе со своим ребёнком начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике.

**7.** Предложите ребёнку помассировать стопы ног с помощью скалки или круглой палки, катая их подошвами по нескольку минут в день.

**8.** Одновременно совмещайте этот вид закаливания малыша с ежедневными ножными ваннами, последовательно снижая температуру воды.

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

**10.** В домашних условиях занятия надо начинать с ходьбы по ковру или полу, затем продолжить их на коврике с шиповым рифлением и заканчивать следует на ковре.

У человека, любящего ходить без обуви, всегда хорошее настроение и ощущение здоровья во всём теле. Многие любители ходить босиком отмечают, что, снимая обувь, они «снимают» с себя плохое настроение, усталость, агрессию, раздражительность.





