

За здоровьем босиком



Физинструктор.ру

Хождение 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.

