

Консультация для родителей «Босохождение как средство закаливание»

Инструктор по физической культуре:
Партальян Юрий Меликович

Уважаемые родители, мы много уже с Вами говорили о значимости закаливания для детского организма. С чем-то вы согласны, где-то возникали вопросы. Сегодня я хочу предложить на Ваше рассмотрение еще один вид закаливания - это босохождение. Босохождение или, проще говоря, хождение босиком!

Этот вид закаливания своими корнями уходит в далекое прошлое. Вот например в Древней Греции этот вид закаливания был своего рода культом.

Впервые босохождение, как эффективное средство профилактики и лечения заболеваний, было предложено немецким ученым-гигиенистом Себастьяном Клейпом. Он излечивал различные заболевания используя водные процедуры в сочетании с ходьбой босиком.

А вообще, нужно ли Вашим детям босохождение? Вы знаете, что на коже стоп расположено огромное количество различных рецепторов, которые реагируют и на холод и на тепло. Наши дети постоянно носят обувь, что способствует созданию определенного микроклимата для ног, и его нарушение приводит к заболеванию. Вот почему стоит только Вашему ребенку промочить ноги или их переохладить - и простуда Вам обеспечена.

Закаливание помогает стопам быть менее чувствительными к изменениям температур и как следствие - Ваши дети реже болеют.

Сейчас многие дети страдают таким серьезным заболеванием стопы - плоскостопие. Босохождение может предупредить, а иногда и помочь, совсем избавиться от этого недуга.

Мы с Вами ранее говорили об основных принципах любого закаливания. Все эти принципы относятся и к босохождению: постепенность и систематичность.

Особенно осторожно нужно быть с малышами. Лучше всего начинать нужно с хождения в комнате и по ковру. Можно приобрести резиновые коврики, они будут отличным тонизирующим средством.

Скоро лето, не забывайте про ходьбу босиком по траве и земле. Помните, горячий песок или камни это сильные раздражители, а трава или дорожная пыль успокаивают.

Вот почему босохождение необходимо использовать для укрепления здоровья!

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/05/17/konsultatsiya-dlya-roditeley-bosohozhdenie-kak>