

## **Хождение босиком**

Существует мнение, что любая обувь препятствует естественному заземлению. Постоянно находясь в обуви, ребенок лишен возможности избавиться от электрических зарядов, скопившихся на поверхности тела в процессе движения, ношения синтетической одежды, хождения по синтетическим поверхностям. Накопление статического заряда приводит к усталости, плохому сну, неврозам.

Современные ученые-медики, а также специалисты восточной медицины доказали, что хождение босиком положительным образом влияет на здоровье человека. Стопа является сильной рефлексогенной зоной человеческого организма. На ней находится множество биологически активных точек, связанных с определенными органами и системами и отвечающих за стимуляцию их деятельности.

С давних времен бosoхождение практиковалось врачами Древнего Египта и Древней Греции с целью укрепления иммунитета, профилактики многих заболеваний и даже развития умственных способностей. Известно, что в те далекие времена дети, не достигшие 18 лет, ходили босиком.

В условиях современной цивилизации наши ноги привыкли к комфорту и обуви. Даже дома мы предпочитаем уютные тапочки. При этом совсем не задумываемся о пользе хождения босиком и возможности закаливания.

Существует мнение, что ребенок может простудиться и заболеть, если будет ходить по холодному полу или земле. Однако это как раз результат того, что ребенок почти постоянно находится в обуви. Ношение обуви создает определенный привычный микроклимат для стопы. Поэтому любое изменение температуры подошвы ног может вызвать стресс и, как следствие, заболевание. Если ножки ребенка не будут бояться низких температур, это благотворно скажется на его здоровье в целом, и простудные заболевания уже будут ему не страшны. Поэтому если врач-ортопед признал вашего ребенка абсолютно здоровым, малыш вполне может бегать по квартире и без обуви — босиком.

Очень важно закалять стопы, чтобы они были менее чувствительны к температурным колебаниям. Это естественным образом повышает иммунитет!

**Конечно, при этом следует учитывать основные принципы закаливания – постепенность, систематичность и непрерывность.**

**Как раз, поэтому на занятиях физической культурой детки в нашем саду занимаются босиком. Занятия в младших группах делятся - 15 минут, в средних - 20 минут, в старших - 25 и в подготовительных – 30 минут.**

Кроме того, бosoхождение способствует улучшению эластичности кровеносных сосудов нижних конечностей и кровообращения в ногах. Закаленные стопы быстрее прогреваются зимой в мороз и легче охлаждаются в летнюю жару.

Помимо закаивающего эффекта, ходьба босиком способствует укреплению связок, костей и мышц стопы, а у детей – их правильному формированию, что является отличной профилактикой и лечением плоскостопия, а также любых ортопедических нарушений. При бosoхождении увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность. Помимо всех достоинств, бosoхождение – это сильный положительный эмоциональный заряд для всего организма.

**Поэтому не стоит упускать возможность ходить босиком по полу, траве, земле, песку, гальке, по любым безопасным неровным поверхностям.**

**Да, конечно, в нашем спортивном зале нет гальки, песка и земли, но это успешно заменяют массажные коврики, ребристые доски, ходьба по канату и скамейке, ходьба различными видами ( на внешне стороне стопы, на внутренней, на носках, на пятках и т.д.). Лазание по гимнастической стенке, лазание по наклонной доске, самомассаж гимнастической палкой.**

Помимо закаливающего эффекта, ходьба босиком способствует укреплению связок, костей и мышц стопы, а у детей – их правильному формированию, что является отличной профилактикой и лечением плоскостопия, а также любых ортопедических нарушений. При босохождении увеличивается интенсивность деятельности практических всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность. Помимо всех достоинств, босохождение – это сильный положительный эмоциональный заряд для всего организма.

**Находясь в обуви на физкультуре, Ваш ребёнок не достигнет оздоровливающего и закаливающего эффекта!!!**

И в заключении хочу ещё раз подчеркнуть, что ходить босиком очень полезно детям всех возрастов. Потому что, это способствует:

- активному формированию свода стопы;
- воздействие на рефлекторные зоны, которые находятся на ступнях;
- укреплению мышц-супинаторов и голеностопного сустава;
- улучшению лимфо и кровообращения;
- профилактике и лечению продольного и поперечного плоскостопия; снятию напряжения в мышцах ног;
- нормализует работу внутренних органов;
- повышает иммунитет и общий тонус ребёнка.