

Консультация для родителей: «За здоровьем – босиком»

В числе старинных средств народной медицины можно найти совет: водить детей босиком по росе. Совет подсказан сложившимся опытом: люди, которые ходят босиком, меньше болеют.

Хождение босиком – одна из эффективных мер закаливания. Научные исследования показывают, что у людей, непривычных к смене температуры, охлаждение даже небольшого участка кожи, особенно на нижних конечностях, рефлекторно вызывает расширение сосудов слизистой оболочки носа, появление обильных выделений. Возникает насморк, катар верхних дыхательных путей.

Привычка к холоду меняет характер сосудистых реакций, делает их более благоприятными, и поэтому закаленные люди реже простужаются.

Хождение босиком, кроме того, создает еще один вид защиты. Благодаря тому, что кожа грубеет, усиливается ее теплоизолирующие свойства.

Общие принципы закаливания – постепенность, регулярность, учет возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Дети, часто и длительно болеющие, ходят в носочках и трусиках. Если ребенок переболел 14 и более дней, то на нем должна быть одета маечка, в течение 10-15 дней.

Переход на полное раздевание должен быть только с разрешения врача. В ходе закаливания дети выполняют какие-либо упражнения.

Очень эффективным является босохождение летом с 2,5-3 лет. Босиком могут ходить дети, уже закаленные. Если зимой и весной вы обливали ребенку ноги прохладной водой и он привык к этой процедуре, можете, совершенно не опасаясь, разрешить ему ходить босиком по грунту.

Во избежание травм не разрешайте детям ходить босиком в местах, где много острых камней и битого стекла, мусора. Но по неровной поверхности ходить полезно: это одна из мер профилактики плоскостопия. Хождение босиком по песку, траве, хорошо обструганному бревну улучшает кровообращение и питание тканей, укрепляет мышцы стопы. Надо учиться ходить босиком по кочкам, пригоркам, овражкам, по гладкой, некрупной гальке – это способствует укреплению связок голеностопного сустава, предохраняет их таким образом от растяжения.

Хожение босиком — одно из самых древних средств закаливания. Является отличным массажем физиологически активных точек человеческого организма. Ходьба босиком вызывает положительные эмоции у тела, предупреждая расстройства и болезни. Укрепляя кожу ног, ходьба предотвращает заражение грибок, повышает теплорегуляторные способности подошвы, усиливает устойчивость организма к простудным инфекциям. Различные же раздражения при ходьбе босиком - колкие, мягкие, шершавые, мокрые, холодные и т.п. - избирательно воздействуют на физиологические функции, тренируя их. Современные медики признают пользу хождения босиком, эта процедура помогает избежать таких распространенных в наше время болезней, как инсульт, инфаркт миокарда, гипертония, стенокардия и, конечно же, заболеваний простудного характера.

Доктор Саймон Виклер, ортопед, говорит: «Если бы вы повидали столько ног, сколько видел я, вы бы научились мгновенно узнавать людей, которые в детстве имели возможность ходить босиком. Их сразу можно узнать по гибкости и силе стоп». Тем не менее, официальная педиатрия России и ряда западных стран рекомендует для детей носить обувь даже дома для предупреждения плоскостопия. Это аргументируется тем, что «в городе, в отличие от природы, поверхности, как правило, ровные, поэтому ссылка на эволюционную приспособленность к хождению босиком неправомерна».

Несмотря на противоречивость данных, многие доктора согласны, что ходьба босиком оказывает благотворное действие на развитие ног у детей. Малыши, особенно девочки должны носить обувь на улице только в холодную погоду, а дома – только по редким торжественным случаям. К счастью, дети часто бегают босиком в первые пять лет жизни, пока не посещают школу. Эти годы – самые важные для развития ног. Дети младше пяти лет могут спокойно ходить босиком под присмотром родителей, которые проследят, чтобы они не порезали ноги и не ушиблись. Более того, если они часто ходят босиком, то вскоре их подошвы загрубеют. Их кожа останется мягкой и не покрывается мозолями, но хорошо защищает ногу. Вы наверняка читали в газетах о звездах легкой атлетики, которые выигрывают гонки по бетонному треку босиком. Это нормальное свойство человеческих ног, хотя людям, изнеженным обувью, трудно это понять.

Между подошвой и слизистой оболочкой верхних дыхательных путей существует тесная рефлекторная связь. **ЭТО ИНТЕРЕСНО!** При случайном погружении стоп ног в холодную воду (12°C) температура слизистой оболочки носа быстро понижается. Особенно выражена такая реакция организма при температуре воды около 4°C, в этом случае моментально появляются признаки простуды: кашель, насморк и т. д. Однако после ежедневного охлаждения ног водой температуры 12-14°C (в течение трех недель) температура слизистой оболочки носа перестает изменяться, признаков простуды не возникает. Почему? Все очень просто. При многократном повторении действий этих раздражителей на кожу образуются условные рефлексы,

способствующие появлению благоприятных для организма реакций. Систематическое применение холодной воды заставляет организм усиленно образовывать тепло в коже. Кроме того, регулярное хождение босиком вызывает утолщение рогового слоя кожи стоп, что делает их менее чувствительными к холоду.

Доказано, что на коже стоп больше терморецепторов (нервных окончаний, воспринимающих тепло и холод), чем на многих других участках нашего тела. Но так как мы постоянно носим обувь, создавая для наших ног «тепличные» условия, активность рецепторов постепенно снижается.

Ходить босиком желательно в каждое время года. С наступлением лета, полезнее всего, конечно, ходить по мокрой траве, поэтому и медики, и народные целители рекомендуют совершать босые прогулки утром и вечером, когда на траве лежит роса. Кстати, травы и сами по себе постоянно выделяют соки, многие из которых обладают определенными лечебными свойствами, что повышает оздоровительную эффективность закаливания.

Летом, в теплую погоду, продолжительность босохождения для здоровых детей не ограничивается. Слабым и болезненным, в особенности подверженным простудным заболеваниям, надо начинать с 15-20 минут.

Еще большую пользу приносит хождение босиком по рыхлому песку и мокрым камням: в этом случае стопы получают великолепный сеанс точечного массажа. Прекрасная возможность для такой процедуры у тех, кто проводит отпуск на морских пляжах, однако нетрудно устроить дорожку из камней во дворе дома или на даче. Перед утренней или вечерней босой прогулкой полейте камешки из шланга или лейки — и можно приступать к оздоровительной процедуре. Если день жаркий и камни быстро высыхают, поливать их нужно до 3 раз, и чем холоднее вода, тем лучше. В зависимости от состояния здоровья и тренированности человека процедура хождения по камням должна длиться от 3-15 минут до получаса.

Не стоит отчаиваться, если лето вы вынуждены проводить в городе, а о море и даже даче приходится только мечтать. Водно-пляжные процедуры для ног несложно проделать и дома. Насыпьте речную гальку в плоский металлический или пластиковый 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.

Очень полезно и хождение по воде. Эта процедура закаливает тело, активизирует кровообращение, улучшает работу почек, мочевого пузыря, желудка и других органов, расположенных в брюшной полости. Хождение по воде облегчает дыхание, снимает головные боли, улучшает сон. Применять этот способ можно не только на море или реке, но и в обычной ванне. Наберите прохладной воды и делайте движения ногами, преодолевая сопротивление воды. Сначала уровень воды должен доходить до лодыжек, затем до икр, а потом до колен. Начинать

хождение по воде нужно с 1 минуты, затем сеансы постепенно продлеваются до 5-6 минут. Температуру воды тоже следует понижать постепенно. В зимнее время можно добавить в воду снег. По окончании процедуры необходимо подвигаться. Летом можно походить на свежем воздухе, зимой — просто по комнате, до тех пор, пока ноги и все тело не согреются.

После завершения летнего сезона купания ходите босиком в домашних условиях: регулярно, в утренние и вечерние часы (перед сном). Время хождения при температуре пола 17—18 градусов не ограничено.

После хождения босиком рекомендуются ножные ванны, особенно контрастные. В одном тазу горячая вода температурой выше 37 градусов, в другом — холодная температурой 26—30 градусов. Через один-два дня температуру в первом тазу повышают на 1—1,5 градуса, доводя до 42 градусов и выше, во втором — снижают до 18—20 градусов и ниже.