

Босоножье полезно для профилактики плоскостопия. Многочисленные рецепторы, расположенные на подошве, посылают огромное количество нервных импульсов в головной мозг. В дальнейшем эта энергия насыщает нервную, эндокринную, сердечно – сосудистую, дыхательную, выделительную и другие системы организма. При ходьбе босиком, поверхности с разнообразными различными раздражителями: колкими, мягкими, шершавыми, мокрыми, холодными и т. п., избирательно воздействуют на физиологические функции, тренируя их, предупреждая болезни.

К ходьбе босиком по различным поверхностям нужно привыкать постепенно и систематически. Так ходьбу по твердому грунту и мелким сухим камешкам способствует укреплению кожи стоп и снижению болевых и холодовых ощущений. Ходьба по воде, мокрой траве, холодным крупным мокрым камням – производит мощный закаливающий эффект. Босоножье дает ощутимый приток энергии в организм. Тело закаливается, укрепляется иммунная система, происходит рефлекторное оживление внутренних органов. При ходьбе через босые ноги происходит сброс накопленного статического электричества, которое неблагоприятно действует на организм.

Приступая к ходьбе босиком, необходимо учитывать следующее:

- ходьба по горячему песку, асфальту, снегу, острым камням, хвойным иглам, шишкам оказывают возбуждающее действие на нервную систему;
- ходьба босиком по теплему песку, мягкой траве, дорожной пыли, комнатному ковру – успокаивающее;
- средним между этими действиями обладает ходьба босиком по асфальту нейтральной температуры, неровной земле, комнатному полу, мокрой траве, которые умеренно тонизируют нервную систему.

Помимо профилактики ортопедических заболеваний подобные процедуры полезны для нервной системы: чрезмерно возбудимого малыша успокаивают, а переутомившемуся помогают восстановиться.

В возрасте до одного года закаливание рекомендуется начинать с обмывания ног теплой водой (+ 37 — 40°), постепенно снижая температуру до +26-30°. Уже в этом возрасте не следует постоянно надевать детям колготки, туфельки и носки. Нужно приучать ребенка к пребыванию сначала небольшое время босиком на ковре, одеяле, а в теплые летние дни на траве или нагретом песке. Однако при этом надо соблюдать осторожность, избегать резких охлаждений ног (холодный песок, пол, сквозняки, ветер и т. п.).

Детям в возрасте от одного года и старше, прошедшим такой курс закаливания, можно смело разрешить побегать босиком даже по крашеному и паркетному полу в теплой комнате, а летом — по теплomu асфальту.

Вначале время пребывания ребенка босиком не должно превышать 30-40 минут в день, а затем оно постепенно увеличивается. Закаленный ребенок дошкольного возраста может с несомненной пользой для здоровья круглый год дома, а в теплое время года и во дворе ходить без обуви.

Для повышения эффективности закаливания одновременно с ходьбой босиком следует продолжать ежедневные ножные ванны. Маленьким детям надо давать возможность поплескаться ногами в тазу, ванне, а летом, если вы живете у водоема, побегать по мелководью. По мере повышения закаленности и с возрастом температура воды ножных ванн постепенно понижается. Учитывая рефлекторную связь стоп с верхними дыхательными путями, детям, как и взрослым, одновременно с закаливанием ног рекомендуется полоскание горла и носа с постепенным понижением температуры воды (от 20 до 8°).

Все эти рекомендации подойдут для детей младшего и даже старшего школьного возраста. Старшим школьницам, закаленным с раннего возраста, можно усилить средства закаливания вплоть до проведения физзарядки или ее части босиком на снегу. Эту процедуру, безусловно, нужно начинать с минимальной продолжительности (не более 1-2 минут). При этом движения, особенно для ног, должны быть интенсивными, по окончании процедуры следует массаж и упражнения, разогревающие стопы до покраснения и ощущения легкого жжения.

Если почему-либо такое закаливание не проводилось с младенческих лет, то к нему можно приступить в любом возрасте, соблюдая ту же последовательность и систематичность.

К сожалению, многие родители из тщеславия («что, мол, люди скажут?») или ложной стыдливости («неприлично») сами отучают детей от естественного стремления побегать босиком и даже в жаркие дни дома и во дворе наряжают их в стесняющую движения и изолирующую от воздействия внешней среды модную одежду и обувь. Этим они бездумно разрушают здоровье своих детей, превращают их в хилых, слабых, постоянно подверженных простуде и неприспособленным к жизни.

Закаливающие процедуры, как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию привычек здорового образа жизни.