Рекомендации для родителей : «Ходите босиком».

Физиологи доказали ,что подошва ног - одна из самых мощных рефлексогенных зон организма человека. По мнению некоторых специалистов , ноги являются своеобразным распределительным щитом с 72 тысячами нервных окончаний . Щитом , через который можно подключиться к любой части тела – головному мозгу , легким и верхним дыхательным путям , печени и почкам , эндокринным железам и т.д.

 Поэтому зональный подошвы оказывает удивительное мощное тонизирующее , общеукрепляющее действие. Не случайно в последнее время в разных странах издается так много книг по этому вопросу.

 Уже сама ходьба босиком , является своеобразным точечным массажем. Тонизирует организм и способствует поддержанию его в рабочем состоянии .

 Наверняка многие знают такую поговорку : «Держи голову в холоде , а ноги в тепле». Все дело в том ,что на коже стоп гораздо больше, чем на каких –либо других участках поверхности тела человека , так называемых терморецепторов , реагирующих на тепло и холод . Так вот обувь которую мы носим всю жизнь ,создает постоянный комфортный микроклимат . В результате этого приводит к тому , что холодные рецепторы становятся как бы изнеженными и поэтому сразу –же реагируют даже на мельчайшее охлаждение, что не проходит бесследно для любого не закаленного человека, к которым относится большинство современных детей и взрослых .

 Поэтому стоит промочить ноги в холодную погоду ,как незамедлительно следует расплата за не закаленность . Подошвы ног рефлекторно связаны с носоглоткой . При охлаждении ног наступает спазм кровеносных сосудов что ведет к снижению температуры слизистых оболочек.

 Присутствующие вирусы и микробы , что называется, только этого и ждут и начинают бурно размножаться . Как следствие у человека, промочившего ноги , могут возникнуть насморк и кашель.

 Любопытные эксперименты были проведены физиологами . Группе мужчин , ранее специально не закалявшихся , предложили каждый день стоять босиком на цементном полу . Опыты длились 10 дней подряд . Как и следовало ожидать , в первое время все чихали и кашляли , но постепенно к концу эксперимента явление «простуды» постепенно исчезло . Организм адаптировался к мастному охлаждению .

 Однако настоящий закаливающий эффект обычно наступает лишь у тех людей , кто более года в любую погоду изо дня в день занимаются , дозированным босохождением .

 Как правило такие люди меньше болеют , настроение всегда отличное .

 По мнению специалистов , занятых изучением данной проблемы , современный человек , одетый в синтетическую одежду и изолирующую обувь , накапливает значительный электрический заряд . А это ведет к хронической усталости , бессоннице , неврозам .

 Приучать ребенка к ходьбе босиком можно с самого раннего возраста , то есть практически с того момента , когда он начинает ходить .

 Как и все виды физической тренировки , закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим . Особенно оно касается детей самых первых лет жизни . Начинать лучше всего с хождения в теплой комнате по ковру или половику , затем по деревянному полу . Для этого можно использовать специальные резиновые коврики с шиповым рефлением . Каждое утро вместе со своим ребенком вы можете начинать утреннюю гимнастику с ходьбы босиком на этом коврике. Отличное тонизирующее средство . В дальнейшем , используя тот же коврик , можно перейти к бегу на месте и прыжкам .

 Повседневно массировать стопы можно также на скалке или круглой палке . Нужно их катать подошвами несколько минут в день . Можно собирать пальцами ног мелкие предметы или пуговицы . Поглаживание , похлопывание , постукивание стопы дает эффект бодрости , собранности .

 Как хочется ребенку походить по земле , траве ,песку , камешкам босиком . В теплое время года не лишайте своего малыша такого удовольствия . Это только как массажное действие .

 При ходьбе босиком человек испытывает удовольствие , увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц , стимулируется кровообращение во всем организме , улучшается умственная деятельность .