

Консультация для родителей

Тема: «Холод против простуды: босохождение как вид закаливания»

Ученые сравнивают подошву с распределительным щитом нашего организма потому, что здесь находится более 70 тысяч активных точек, связанных почти со всеми внутренними органами.

На подошвах больше всего тепловых и холодных рецепторов, которые используются для закаливания организма. И делать это можно без дополнительных затрат времени, попутно. Например, утреннюю зарядку можно делать босиком, не на ковре, а на полу. Можно выполнять упражнения, стоя на шариковом массажере или резиновым массажном коврике. Не спешите засунуть ноги в домашние тапочки или шлепанцы. При любой возможности старайтесь ходить босиком по траве, песку, земле. Учтите, что поверхность, по которой вы ходите босиком, по-разному воздействует на организм. Горячий песок, асфальт, снег, лед, роса, острые камни, шлак, хвойные иголки, шишки возбуждают нервную систему. Мягкая трава, теплый песок, дорожная пыль, комнатный ковер действуют успокаивающе.

Хорошо действует хождение босиком по твердому грунту или мягкому гравию. Огрубевшая кожа на ступнях притупляет болевые ощущения и возбудимость к холоду. После каждой прогулки босиком ступни энергично растирают, икроножные мышцы массируют. Закаленность нижних конечностей позволяет свободно ходить по льду и снегу.

Методика закаливания, предложенная воронежскими учеными.

- Апрель. Ходьба по комнате в носках. Во второй половине месяца ходьба босиком по ковру от 1 до 1,5 часа. Ножные ванны 2 раза в день с постепенным снижением температуры воды от $+30^{\circ}$ до $+20^{\circ}\text{C}$.
- Май. Ходьба босиком по комнатному полу от 1,5 до 2 часов в день. Кратковременное выбегание на нагретый асфальт (землю, траву). Ножные ванны с постепенным снижением температуры воды от $+20^{\circ}$ до $+8^{\circ}$.
- Июнь-июль. Постоянное пребывание босиком дома. Холодные ножные ванны при температуре $+8^{\circ}$ – 10° . Ходьба по кромке водоема и мокрому песку. Ходьба босиком по траве, песку, неровной земле и гальке (30-50 мин). Пробежки босиком (1-5 мин).
- Август. Использование режима предыдущих месяцев. Кратковременное применение сильных тактильных раздражителей; ходьба и бег по мокрому асфальту и гальке до 1 часа.
- Октябрь-ноябрь. Использование режима предыдущих месяцев. Контрастные холодно-горячие ножные ванны. Попеременная ходьба босиком то по комнате, то по двору (контрастная процедура). Увеличение пробежек босиком.
- Декабрь-январь-февраль. Использование режима предыдущих месяцев. Контрастные ножные ванны с применением снеговой воды. Пробежки босиком по снегу или льду с постепенным увеличением их продолжительности от 1 до 10 мин. Обтирание ног снегом в теплом помещении. Проведение части утренней зарядки босиком во дворе.
- Март. Усиление режима предыдущих месяцев с повышением тактильных и термических воздействий в зависимости от погоды.

Приступать ходить босиком можно в любом месяце – и в ноябре, и в декабре, предварительно проконсультировавшись у врача и сделав необходимые поправки в предложенной схеме. Для более полной гарантии от простуд сочетание закаливания ног с закаливанием горла.

Холод – это стресс. Если вы заранее боитесь переохлаждения, мерзнете и кутаетесь задолго до выхода на мороз, то вам надо срочно закалять не только тело, но и нервы. Щадите себя, когда переутомлены, нездоровы или угнетенные печалью. В таком случае снизьте холодовые нагрузки, но не отказывайтесь от них совсем.

В нашем детском саду в зимнее время дети начинают ходить босиком в помещении при температуре +10-20⁰ сначала в носках в течении 3-5 дней, затем без них. Время хождения 3'-5', затем его постепенно увеличиваем (по 1' через 3-4 дня), доводим до 15'-20'.

В теплые солнечные дни закаливание начинаем с 2-3' до 10-12', в прохладную погоду дети ходят босиком в помещении.

Эти процедуры проводятся перед сном, после сна. Родителям рекомендуем роводить эти процедуры перед ночным сном.