

Воспитатель Магеррамова Т.А.

Босохождение как средство закаливания и профилактика плоскостопия.

Укрепление и стимулирование здоровья детей является одним из приоритетных направлений деятельности нашего коллектива. Важную роль в укреплении здоровья детей является закаливание. Одним из самых простых и приемлемых методов закаливания это - **босохождение**.



Чем полезно **босохождение**? На коже стоп находится большое количество рецепторов, реагирующих на тепло и холод. В наше современной жизни ноги привыкли к комфорту и обуви. Даже дома мы ходим в тапочках. При этом совсем не задумываемся о пользе хождения босиком и возможности закаливания. Многие думают, 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, если изменить температуру подошвы ног организм получает стресс и человек заболевает. Очень важно закалять стопы, чтобы они были менее чувствительны к температурным колебаниям. Это повышает иммунитет. С давних времен **босохождение 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. Современные ученые пришли к выводу, что постоянная изоляция человека (*резиновая подошва, синтетические ткани*) приводит

к тому, что в теле накапливается значительный электрический заряд, что приводит к хронической усталости, неврозам, бессоннице. Это еще плюс в пользу **босохождение**. 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. Кроме того, **босохождение** способствует улучшению эластичности кровеносных сосудов нижних конечностей и кровообращения в ногах. А закаливающий эффект **босохождение** объясняется тем, что стопы рефлекторно связаны с гландами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаляем горло. А ведь гланды - это иммунный щит, стоящий на пути многих болезней.

Дозированное систематическое босохождение стимулирует кровообращение организма ребенка, активизирует работу внутренних органов и мышц, способствует коррекции и профилактике плоскостопия, оказывает закаливающее и тонизирующее воздействие, улучшает умственную деятельность. Помимо всех достоинств, босохождение – это сильный положительный эмоциональный заряд для всего организма. Как и любой вид закаливания, босохождение должно быть постоянным и систематическим. Особенно осторожно нужно быть с детьми раннего возраста. Практика по этому виду закаливания у нас началась в подготовительной группе.



Для организации данной деятельности мы совместно с наших родителей сделали дорожку здоровья на нашем участке, приобрели различные дорожки здоровья как фабричного производства, так и сделали своими руками для общего пользования, а с детьми и родителями средней группы мы провели огромную работу по изготовлению дорожек здоровья для каждого ребенка индивидуально.

