

Памятка для родителей: «Оптимизация здоровья через босохождение».

Лето прекрасное время, чтобы дать ногам отдохнуть. Пусть ваши дети бегают босиком, потому что ходить без обуви это одно удовольствие и к тому же имеет много преимуществ.

Ваши дети любят ходить босиком? Возможно. Большинство детей любят ходить босиком. Не запрещайте им делать это особенно в летнее время.

Ходьба босиком приносит детям массу удовольствия и укрепляет здоровье.

Почему полезно ходить босиком:

- ходьба становится более естественной, и свободной;
- это отдых для ног — особенно в жаркую погоду, когда ноги потеют;
- природный массаж – песок и трава является прекрасным способом провести расслабляющий массаж;
- ходьба босиком укрепляет мышцы, и связки детей, особенно рекомендуется долгие прогулки на пляже, потому что ходьба по песку требует много усилий и укрепляет мышцы;
- на ноге находятся более 70 тысяч нервных окончаний, которые во время прогулки по траве или неровной поверхности стимулируются;
- это полезно для правильного развития и формирования ноги;
- все чаще рекомендуется детям ходить без обуви, потому что малыш может чувствовать рельеф, который позволяет улучшить координацию и осанку;
- закаляет — ходить на поверхностях с различными температурами — теплее и холоднее. Тело приспосабливается к колебаниям температуры и, следовательно, иммунизируется;
- учит внимательности, ребенок обращает внимание, куда он ступает.

Где можно ходить босиком:

на пляже — песок прекрасно расслабляет и массирует, это природный скраб для ног;

луг — стимулирует нервные окончания;

на берегу озера, в песочнице.

Меры предосторожности

- Не стоит прохаживаться босиком по незнакомой местности с большим количеством зеленой растительности (это относится к городским скверам и паркам).
- Хождение не рекомендовано в случаях поражения стоп осколками стекол или бытовыми отходами.
- Ходить босиком можно на проверенных участках с полной уверенностью, что на ней не находятся опасные режущие предметы.
- Ходьба без обуви запрещена в южных странах из-за высокого риска

- заражения паразитами, которые могут попасть в кожный покров.

Ходьба босиком дома

К сожалению, ходить босиком на улице круглый год не получится. Дома вы тоже дать возможность малышу ходить без обуви. Ковры, деревянные полы — отлично подходят для этого. Отлично закаляет организм процедура ходьбы босиком по массажному коврику или плотной льняной ткани, намоченной в воде с морской солью. Такой коврик можно положить в ванной комнате и перед купанием дать ребенку походить по нему.

Такую процедуру можно устраивать перед сном: разуйте ребенка, пусть походит дома босиком минут 15 — сходит в туалет, почистит зубы, переоденется, побегает по соляной дорожке, а затем вымоет ножки и ляжет спать.