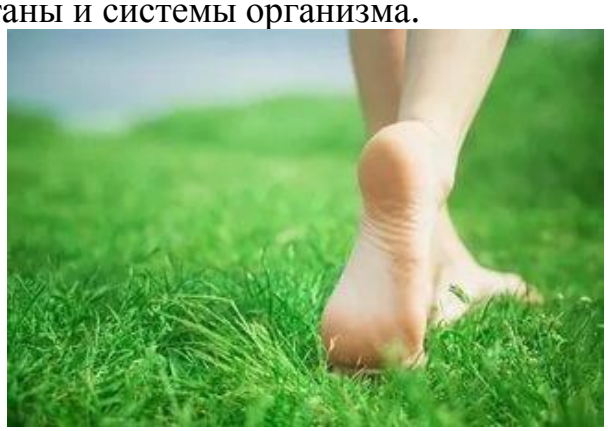
Ходьба босиком – это полезно

Составитель:
Колышева Елена Викторовна,
руководитель физ. воспитания

Всем известно, что на поверхности ступни располагается очень много биологически активных точек и зон. Хождение босиком позволяет активизировать многие зоны на ступне и таким образом благотворно влиять на весь организм в целом. Так, ходьба по мягкой траве снимает стресс, положительно воздействует на психологический настрой. Регулярные прогулки без обуви по теплой земле, горячему песку закаливает организм, помогает предотвратить многие болезни.

Врачи советуют чередовать ходьбу по траве с передвижением по песку или гальке. Это великолепная возможность точечного массажа. Особенно полезна ходьба по мокрой траве, и неважно, будет ли это роса, недавно прошедший дождь или политый газон на приусадебном участке. Это очень благоприятное для организма упражнение не только улучшит кровообращение, но и положительно воздействует на все органы и системы организма.



Современные ортопеды утверждают, что у многих детей в большей или меньшей степени выражено плоскостопие, т.е. деформация стопы. Чтобы исправить ситуацию полезно ходить босиком по рельефному грунту, который заставляет рефлекторно сокращать мышцы, удерживающие свод стопы, тем самым укрепляя их. Подойдет крупный песок, гладкие камешки, еловые шишки. Длительность такой процедуры примерно 10-20 минут (в зависимости от возраста и состояния организма ребенка).

Прекрасно воздействует на организм ходьба босиком по воде (комнатной температуры), такая процедура закаливает весь организм, активизирует кровообращение, улучшает сон, работу мочевого пузыря, почек, нервной системы, снимает головные боли, облегчает дыхание.

Будьте здоровы!