

# Хождение босиком



✎ Это один из древнейших приемов закаливания. Он широко практикуется сегодня во многих странах. Хождение босиком рекомендуется для школьников поздней весной, летом и ранней осенью. Его длительность зависит от температуры земли. Особенно оно полезно по росе и после дождя.



## «ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ».

Хождение босиком это весьма полезная и очень простая процедура в качестве одного из способов закаливания. А теперь перечислим причины говорящие в пользу ходьбы босиком:

- - Закаляем организм
- - Активизируем активные точки на стопе
- - Исправляется плоскостопие
- - Во время ходьбы осуществляется массаж ног
- - В жару босые ноги выводят тепло из организма ребенка, и такие дети даже в зной жизнерадостны и бодры.
- - Ходить босиком просто здорово! Ведь ходя в обуви мы лишаем себя удовольствия осязания пространства ступнями ног!

Современные медики также признают пользу хождения босиком, эта процедура помогает избежать таких распространенных в наше время болезней, как инсульт, инфаркт миокарда, гипертония, стенокардия и, конечно же, заболеваний простудного характера. Ученые подметили: при случайном погружении стоп ног в холодную воду ( $12^{\circ}C$ ) температура слизистой оболочки носа быстро понижается. Особенно выражена такая реакция организма при температуре воды около  $4^{\circ}C$ , в этом случае моментально проявляется признаки простуды: кашель, насморк .

Хождение босиком не только закаливает, но и действует благотворно на сосуды, сердце и другие органы. Дело в том, что эта процедура оказывает активное воздействие на точки стопы, ответственные за многие органы: почки, желудок, глаза, сердце, мозг и т. д. Так что этот метод лечит не хуже точечного массажа

Выбирая грунт для хождения босиком, надо учитывать, что резкие по температурному и тактильному раздражению его виды - например, горячий песок или асфальт, снег, лед, стерня, острые камни, шлак, хвойные иголки или шишки оказывают на нервную систему сильное возбуждающее действие. Напротив, теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, комнатный ковер, вызывая умеренный тормозной процесс, действуют успокаивающе. Средними между этими раздражителями являются асфальт нейтральной температуры и неровная земля, комнатный пол, мокрая или росистая трава, возбуждающие нервную систему умеренно.

Детям и часто болеющим людям приучаться к хождению босиком рекомендуется дома. Лучше всего приступать к этому летом, начинать ходить босиком следует утром и вечером по полу в комнате. В первый день - по 10-15 минут, затем процедура удлиняется на 5 минут каждый день и со временем доводится до 1 часа. Первое время не возбраняется ходить по полу в носках. Через месяц можно разгуливать босиком во дворе, в саду.

Полезнее всего, конечно, ходить по мокрой траве, поэтому и медики, и народные целители рекомендуют совершать босые прогулки утром и вечером, когда на траве лежит роса. После такой процедуры необходимо, не вытирая ног, надеть обувь и походить по сухой земле (*по песку или камням*) еще некоторое время, сначала быстро, затем медленнее, до тех пор, пока влажные ноги не высохнут и не согреются. Обычно это занимает от 15 до 25 минут.