

Консультация для родителей «Босохождение – элемент закаливания организма».

Все мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими и ловкими. А для этого необходимо, чтобы ребенок имел представление о том, что такое здоровье и как его надо беречь; зачем нужны режим, правильное питание; чтобы он понимал пользу утренней гимнастики, подвижных игр, прогулок на свежем воздухе, имел представление о полезных и вредных привычках, понимал необходимость ухода за своим телом и за внешним видом. Одним из эффективных средств укрепления здоровья является закаливание организма, которое способствует

снижению
заболеваемости и
повышению уровня
работоспособности
детей.

Один из элементов
закаливания
организма –
босохождение.

Хожение
босиком не только
закаливает, но и
стимулирует нервные
окончания,

находящиеся на стопе,
положительно влияет

на работу внутренних органов. По мнению некоторых специалистов, подошвы ног – это своеобразный распределительный щит с 72 тыс. нервных окончаний, через который можно подключиться к любому органу – головному мозгу, лёгким и верхним дыхательным путям, печени, почкам, эндокринным железам и др. органам.

Как и когда лучше заняться босохождением?

Разумеется, зимой в холода приучать ребёнка к подобному не стоит, но весной и летом, малыш вполне может бегать босиком по полу дома, а ещё лучше по зелёной траве.

Ребёнок должен регулярно ходить босиком, настоящий закаливающий эффект наступает лишь после длительных систематических тренировок.

Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике.

Полезно массировать стопы ног с помощью скалки или круглой палки, катая их подошвами по несколько минут в день.

При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность!



Воспитатель МБДОУДС N10 Абрамова Альфия Равилевна