

ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ ПОЛЕЗНО

Подготовила Понедельченко Я.Ю.
инструктор по физкультуре

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

1. Закаляем организм
2. Активизируем активные точки на стопе
3. Исправляется плоскостопие
4. Во время ходьбы осуществляется массаж ног
5. 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°C) температура слизистой оболочки носа быстро понижается. Особенно выражена такая реакция организма при температуре воды около 4°C , в этом случае моментально проявляется признаки простуды: кашель, насморк и т. д. Однако после ежедневного охлаждения ног водой температуры $12-14^{\circ} \text{C}$ (в течение трех недель) температура слизистой оболочки носа перестает изменяться, признаков простуды не возникает. Почему? Все очень просто. При многократном повторении действий этих раздражителей на кожу образуются условные рефлексy, способствующие появлению благоприятных для организма реакций.

Систематическое применение холодной воды заставляет организм усиленно образовывать тепло в коже. Кроме того, регулярное хождение босиком вызывает утолщение рогового слоя кожи стоп, что делает их менее чувствительными к холоду. Так, экспериментальным путем выявлено: одномоментное охлаждение стоп водой температуры 10°C повышает

температуру тела примерно на 0, 4-0, 2° С, но по мере закаливания колебания температуры тела сначала уменьшаются, а потом и вовсе исчезают.

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.

Очень важно, чтобы надеваемая после хождения по мокрой траве обувь обязательно была сухой, иначе от процедуры будет не польза, а один только вред: может начаться насморк или появятся иные симптомы простуды. Поэтому обувь и носки перед началом хождения по росе оставляйте в сухом месте, чтобы потом ноги быстрее высохли и согрелись.

Еще большую пользу приносит хождение босиком по рыхлому песку и мокрым камням: в этом случае стопы получают великолепный сеанс точечного массажа. Прекрасная возможность для такой процедуры у тех, кто проводит отпуск на морских пляжах, однако нетрудно устроить дорожку из камней во дворе дома или на даче. Перед утренней или вечерней босой прогулкой полейте камешки из шланга или лейки - и можно приступать к оздоровительной процедуре. Если день жаркий и камни быстро высыхают, поливать их нужно до 3 раз, и чем холоднее вода, тем лучше. В зависимости от состояния здоровья и тренированности человека процедура хождения по камням должна длиться от 3-15 минут до получаса.

Не стоит отчаиваться, если лето вы вынуждены проводить в городе, а о море и даже даче приходится только мечтать. Водно-пляжные процедуры для ног несложно проделать и дома. Насыпьте речную гальку в плоский металлический или пластиковый таз и залейте ее холодной водой - тренажер для стоп готов. По таким мокрым камешкам нужно ходить каждый день в течение хотя бы 1 минуты, и не только летом, но и зимой.

Очень полезно и хождение по воде. Эта процедура закаливает тело, активизирует кровообращение, улучшает работу почек, мочевого пузыря, желудка и других органов, расположенных в брюшной полости. Хождение по воде облегчает дыхание, снимает головные боли, улучшает сон. Применять этот способ можно не только на море или реке, но и в обычной ванне. Наберите прохладной воды и делайте движения ногами, преодолевая сопротивление воды. Сначала уровень воды должен доходить до лодыжек, затем до икр, а потом до колен. Начинать хождение по воде нужно с 1 минуты, затем сеансы постепенно продлеваются до 5-6 минут, Температуру воды тоже следует понижать постепенно. В зимнее время можно добавить в воду снег. По окончании процедуры необходимо подвигаться. Летом можно походить на свежем воздухе, зимой - просто по комнате, до тех пор пока ноги и все тело не согреются.

Вышеперечисленные процедуры летней закалки подготовят вас к хождению по инею осенью и по снегу зимой. В качестве подготовительного этапа можно использовать ножные ванны, но о них немного ниже. Людям, слишком чувствительным к холоду, можно начать с влажных обтираний. Обтирайте ноги на ночь полотенцем, смоченным водой комнатной температуры, затем понижайте ее ежедневно на 1 С, и уже через 4-5 дней вы будете готовы к более суровым способам закаливания.

По данным современной ортопедии и лечебной физкультуры ходьба босиком может служить средством не только профилактики, но и лечения некоторых видов деформации стопы. Наиболее распространенное из них - плоскостопие.

Плоскостопие выражается в снижении высоты и "распластывании" свода стопы. При ослаблении тонуса мышц, связок и сухожилий, поддерживающих сводчатую форму стопы, кости плюсны и предплюсны опускаются, мышцы растягиваются, наружная часть стопы приподнимается, а внутренний свод опускается - образуется плоскостопие. Стопа лишается одной из своих основных функций - рессорности. Растягивание связок, давление перемещенных костей на ветви



нервов вызывают острые боли в стопе и голени, отдаваясь порой рефлекторными болями в области сердца.

Систематическая ходьба босиком, особенно по зыбучему или рельефному грунту, заставляет рефлекторно сокращаться мышцы, удерживающие свод стопы, и прежде всего мышцы подошвенной поверхности, сгибающих пальцы ног. Сухожилия и связки усиленно развиваются, укрепляются. Таким образом, босохождение можно отнести к действенным средствам профилактики и лечения плоскостопия. Это в первую очередь относится к детям, у которых дефекты опорно-двигательного аппарата при соответствующей тренировке обычно успешно устраняются.