

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад № 55»**

**Консультация для родителей
"За здоровьем босиком"**

Подготовил: физ.инструктор Яковец Жанна Юрьевна

**г. Краснодар
2023г**

"За здоровьем босиком"

Подготовил: физ.инструктор Яковец Жанна Юрьевна

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. Через месяц можно разгуливать босиком во дворе, в саду.

Большую пользу приносит хождение босиком по рыхлому песку и мокрым камням: в этом случае стопы получают великолепный сеанс точечного массажа. Нетрудно устроить дорожку из камней во дворе дома или на даче. Перед утренней или вечерней босой прогулкой полейте камешки из лейки – и можно приступать к оздоровительной процедуре. Процедура хождения по камням может длиться от 3-15 минут до получаса.

Хождение босиком это весьма полезная и очень простая процедура в качестве одного из способов закаливания.

Ходьба босиком способствует:

- закаливанию организма;
- активному формированию свода стопы;
- укреплению мышц голеностопного сустава;
- улучшению лимфатического и кровообращения;
- воздействию на рефлекторные зоны на ступнях;
- развитию координации движений и внимательности;
- профилактике плоскостопия.

Во время ходьбы босиком осуществляется массаж ног.

Также проделываем дома и водно-пляжные процедуры для ног. Насыпьте речную гальку в плоский таз и залейте ее холодной водой – тренажер для стоп готов. По таким мокрым камешкам нужно ходить каждый день в течении, хотя бы одной минуты, не только летом, но и зимой.

И вовсе не обязательно, что бы ребенок много времени проводил босиком. Повседневно можно массировать стопы на круглой палке, на старых счетах, т.е. Чтобы ребёнок катал подошвами по несколько минут в день.

Можно самим изготовить массажный коврик, нашить пуговицы, бусы, помпоны другое. Положите такой коврик в ванной и регулярно по утрам, умываясь топтаться по нему или возле детской кровати.

Хождение босиком должны быть постепенным и систематическим. Особенно осторожным нужно быть с детьми раннего возраста. 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 тренировки обычно успешно устраняются.