Консультация для родителей

«Польза босохождения»

Подготовила инструктор по ФК: Буданова Т.Ю.

Сегодня мы с вами поговорим о том , какую пользу приносят человеку хождение босиком.

Когда-то наши далекие предки были намного закаленные нас и наших детей. И немудрено : русские ребятишки сызмальства бегали в одних рубашках босиком по снегу даже в лютые. Трескучие морозы а слышали и вы о так называемых мокроступах? Так образно нарекли крестьяне липовые лапти. В них складывали свежие листья одуванчика. Мать-и-мачехи. подорожника, ольхи, фиалки…..оказывается свежий сок этих растений, рассасывая старые, и препятствовал образованию новых мозолей, натиранию и отеку ног, инфекций. Травы осуществляли своеобразный общеукрепляющий и закаливающий массаж. В мокроступах смело можно было идти по любому болоту – насморк и простуда не возникали. А для профилактики переохлаждения натирали тело маслом можжевельника – «никакая простуда(студенность) не брала». С таким же спехом ходьба босиком времени и другими народами. Так, например, в древней Греции, где физическая культура была на высоте, «босо хождение» являлось совего рода Культом1 В те далекие времена греческие дети получали право на ношение обуви только с 18 лет.

По свидетельству Плутарха, известный философ Сократ « в целях обострения мысли» постоянно ходил босиком и требовал того же от своих многочисленных учеников.

Хождение босиком в качестве эффективного средства профилактики и лечения многих болезней впервые в официальной научной медицине предложил известный немецкий ученый – гигиенист конца прошлого столетия Себастьян Кнейп. Кнейп предлагал полный отказ от ношения обуви, как уже говорилось, постоянно сам демонстрировал это в совей повседневной жизни.

Физиологи доказали, что подошва ног – одна из самых мощных рефлексогенных зон организма человека. По мнению некоторых специалистов, ноги являются своеобразным распределительным щитом с 72 тысячами нервных окончаний. Щитом, через который можно подключится к любому органу – головному мозгу, легким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и т.д. вот почему ходьба босиком, являющийся своеобразным точечным массажем, тонизирует организм и способствует поддержанию его в рабочем состоянии.