



Босоножие для закаливания организма ребёнка





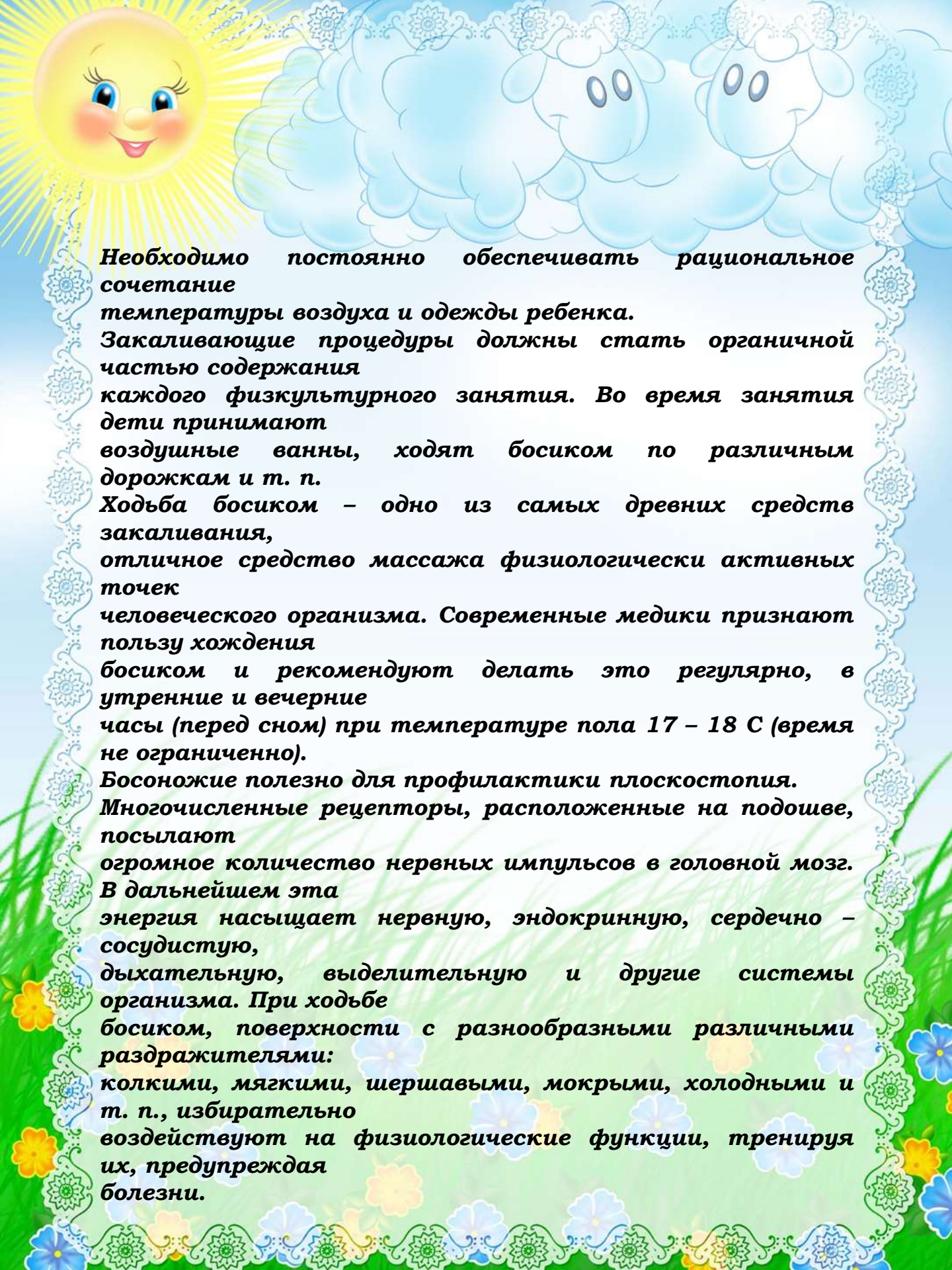
Босоножие для закаливания организма ребёнка

Босоножие для закаливания организма ребенка.

Закаливание детей дошкольного возраста рекомендуют для общего укрепления организма, профилактики простуд и повышения иммунитета.

Осуществлять закаливание следует только при полном физическом здоровье детей, соблюдая основные правила закаливания ребенка:

- 1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.**
- 2. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.**
- 3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.**
- 4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.**
- 5. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.**
- 6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.**



Необходимо постоянно обеспечивать рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка. Закаливающие процедуры должны стать органичной частью содержания каждого физкультурного занятия. Во время занятия дети принимают воздушные ванны, ходят босиком по различным дорожкам и т. п. Ходьба босиком – одно из самых древних средств закаливания, отличное средство массажа физиологически активных точек человеческого организма. Современные медики признают пользу хождения босиком и рекомендуют делать это регулярно, в утренние и вечерние часы (перед сном) при температуре пола 17 – 18 С (время не ограничено). Босоножие полезно для профилактики плоскостопия. Многочисленные рецепторы, расположенные на подошве, посылают огромное количество нервных импульсов в головной мозг. В дальнейшем эта энергия насыщает нервную, эндокринную, сердечно – сосудистую, дыхательную, выделительную и другие системы организма. При ходьбе босиком, поверхности с разнообразными различными раздражителями: колкими, мягкими, шершавыми, мокрыми, холодными и т. п., избирательно воздействуют на физиологические функции, тренируя их, предупреждая болезни.



К ходьбе босиком по различным поверхностям нужно привыкать постепенно и систематически. Так ходьбу по твердому грунту и мелким сухим камешкам способствует укреплению кожи стоп и снижению болевых и холодовых ощущений. Ходьба по воде, мокрой траве, холодным крупным мокрым камням – оказывает мощный закаливающий эффект. Босоножие дает ощутимый приток энергии в организм.

Тело закаливается, укрепляется иммунная система, происходит рефлекторное оживление внутренних органов. При ходьбе через босые ноги происходит сброс накопленного статического электричества, которое неблагоприятно действует на организм.

Приступая к ходьбе босиком, необходимо учитывать следующее:

- ходьба по горячему песку, асфальту, снегу, острым камням, хвойным иглам, шишкам оказывают возбуждающее действие на нервную систему;**
- ходьба босиком по теплomu песку, мягкой траве, дорожной пыли, комнатному коврику – успокаивающее;**
- средним между этими действиями обладает ходьба босиком по асфальту нейтральной температуры, неровной земле, комнатному полу, мокрой траве, которые умеренно тонизируют нервную систему**



С детьми нашей группы мы начинали хождение босиком в групповой комнате, сначала по 1 минуте, прибавляя через каждые 5 – 7 дней еще по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 5 – 8 минут ежедневно. После каждой процедуры хождения босиком делаем двух – трехминутный массаж, энергично разминая пальцы, подошвы и икроножные мышцы, применяя приемы поглаживания, растирания и разминания ладонями. Такой самомассаж проводим в течении 7 – 10 минут. Помимо профилактики ортопедических заболеваний подобные процедуры полезны для нервной системы: чрезмерно возбудимого малыша успокаивают, а переутомившемуся помогают восстановиться. Закаливающие процедуры, как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию привычек здорового образа жизни. Мы разработали комплекс закаливающих мероприятий, предусматривающий разнообразные формы и методы, а также изменения в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями здоровья детей. Это обеспечивает постепенное увеличение мер воздействия. В течение года рекомендации по проведению закаливающих процедур дает врач