

«БОСОХОЖДЕНИЕ»

о пользе хождения босиком, как профилактическом средстве различных заболеваний.

В качестве эффективного профилактического средства различных заболеваний босохождение впервые было предложено немецким ученым-гигиенистом конца 19 века Себастьяном Кнейппом. Он приводил примеры извлечения различных заболеваний водными процедурами в сочетании с ходьбой босиком по росе, мокрым камням.

Для чего же нужно босохождение? Дело в том, что на коже стоп находится большое количество рецепторов, реагирующих на тепло и холод. Постоянное ношение обуви создают особый микроклимат для ног, при нарушении которого организм реагирует заболеванием. Вот почему лишь стоит переохладиться или промочить ноги – и простуда тут как тут. Закаливание делает стопы ног менее чувствительными к колебаниям температуры, и вследствие этого – снижение заболеваемости.

Хождение босиком также может предупредить, а иногда и вылечить плоскостопие, которым сейчас страдают многие дети.

При босохождении стимулируется кровообращение, улучшается работа сердечно-сосудистой и других систем организма.

Босохождение в детском саду проводится после дневного сна с использованием специальных массажных дорожек. Детям очень нравится ходить босиком по ярким ,ребристым дорожкам.