«О пользе босохождения»

Современные ученые-медики, а также специалисты восточной медицины доказали, что хождение босиком положительным образом влияет на здоровье человека. Стопа является сильной рефлексогенной зоной человеческого организма. На ней находится множество биологически активных точек, связанных с определенными органами и системами и отвечающих за стимуляцию их деятельности.

С давних времен босохождение практиковалось врачами Древнего Египта и Древней Греции с целью укрепления иммунитета, профилактики многих заболеваний и даже развития умственных способностей. Известно, что в те далекие времена дети, не достигшие 18 лет, ходили босиком.

В условиях современной цивилизации наши ноги привыкли к комфорту и обуви. Даже дома мы предпочитаем уютные тапочки. При этом совсем не задумываемся о пользе хождения босиком и возможности закаливания. Существует мнение, что ребенокможет простудиться и заболеть, если будет ходить по холодному полу или земле. Однако это как раз результат того, что ребенок почти постоянно находится в обуви. Ношение обуви создает определенный привычный микроклимат для стопы. Поэтому любое изменение температуры подошвы ног может вызвать стресс и, как следствие, заболевание.

Очень важно закалять стопы, чтобы они были менее чувствительны к температурным колебаниям. Это естественным образом повышает иммунитет.

Существует мнение, что любая обувь препятствует естественному заземлению. Постоянно находясь в обуви, ребенок лишен возможности избавиться от электрических зарядов, скопившихся на поверхности тела в процессе движения, ношения синтетической одежды, хождения по синтетическим поверхностям. Накопление статического заряда приводит к усталости, плохому сну, неврозам.

Поэтому не стоит упускать возможность походить босиком по полу, траве, земле, песку, гальке, по любым безопасным неровным поверхностям. Конечно, при этом следует учитывать основные принципы закаливания – постепенность, систематичность и непрерывность.

Помимо закаливающего эффекта, ходьба босиком способствует укреплению связок, костей и мышц стопы, а у детей – их правильному формированию, что является отличной профилактикой и лечением плоскостопия, а также любых ортопедических нарушений. Кроме того, босохождение способствует улучшению эластичности кровеносных сосудов нижних конечностей и кровообращения в ногах.

Длительная и регулярная ходьба босиком вырабатывает красивую осанку и грациозную походку. К тому же закаленные стопы быстрее прогреваются зимой в мороз и легче охлаждаются в летнюю жару. Жара переносится намного легче, если ходить разутым, так как через стопы из организма выводится излишнее тепло.

При босохождении увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность. Помимо всех достоинств, босохождение – это сильный положительный эмоциональный заряд для всего организма.

Поэтому используйте хождение босиком для укрепления здоровья.

Смотрите: Упражнения для стоп при плоскостопии – приложение № 1

Как не допустить развития плоскостопия у детей? - приложение № 2

Прощаемся с плоскостопием! - приложение № 3
Как не допустить развития плоскостопия у детей? - приложение № 4

Приложение № 1

Упражнения для стоп при плоскостопии.

Многие люди страдают от плоскостопия, но далеко не все задумываются о профилактике или лечении данного заболевания.

Как же все-таки лечить плоскостопие?

Как известно, любую болезнь лучше предупреждать заблаговременно, чем лечить.

При плоскостопии и для профилактики этой болезни нужен комплекс мер и ортопедическая обувь пусть важная, но только одна из мер.

Предлагаем Вам полезный комплекс упражнений для стоп ваших ног. Регулярное выполнение следующих упражнений поможет вам предупредить плоскостопие…

Упражнения выполняются босиком и желательно ежедневно.

Итак, ниже приведен комплекс упражнений для ног, который поможет в борьбе с плоскостопием, вальгусной, варусной постановкой и другими деформациями.

1-е упражнение при плоскостопии – это вращение стопами. Необходимо принять удобное положение на стуле, поставить пятки на пол на ширине плеч. Вращения выполняются стопами в обе стороны, поочередно. Аналогично, выполняйте упражнение стоя.

Рекомендуем делать 10 повторений.

2-е упражнение – в положении стоп на ребрах. Его можно выполнять сидя на стуле или, стоя на полу, чередуя положения. Весь смысл упражнения - ставить стопы то на внутреннюю сторону подошвы, то на внешнюю. Выполнять до 10 раз.

3-е упражнение при плоскостопии – это разворачивание стоп. Его можно выполнять сначала стоя, опираясь руками за спинку, а потом сидя. Если Вам сложно выполнять такое упражнение для ног, то можно немного присесть. Выставьте ноги на ширине плеч. Затем, разворачивайте стопы - сначала соединяйте пятки, затем носки. Выполняйте не менее 10 раз.

4-е упражнение – поочередный подъем на пятки и на носки. Для этого поставьте ноги на ширину плеч, а стопы расположите параллельно друг другу. Затем, не спеша выполняйте подъемы на пятках, потом на носках. Каждый подъем выполнять по 10 раз. Аналогичным образом, выполняйте данной упражнение для стоп стоя на одной ноге. Чередуйте ноги, выполняя по 10 повторений на каждой.

5-е упражнение при плоскостопии – это подъем на наружный свод стопы. Выполняйте его сидя на стуле,при этом ноги поставьте на внешнюю сторону подошвы. Именно в таком положении стоп вставайте на ноги. Упражнение повторяйте по 10 раз, но уже с положения «сидя» на полу.

6-е упражнение – ходьба на месте. Данное упражнение нужно выполнять в быстром темпе. Носки нельзя отрывать от пола, а стопы должны смотреть немного внутрь, при этом ноги сгибаются в коленях. Бедра при выполнении раскачивайте как можно больше в стороны - влево и вправо. При этом необходимо держать ровное дыхание и стараться не шевелить плечами. Выполняйте 20-40 секунд.

7-е упражнение для ног при плоскостопии – это низкие выпады. Для этого станьте прямо. Сделайте уверенный выпад ногой вперед. После этого нужно поменять опорную ногу, развернувшись на 180° градусов. Обязательно держите спину прямой. Данное упражнение выполняется 10 раз.

Упражнения с палкой

Хороших результатов можно добиться при лечении плоскостопия и других деформаций, выполняя упражнения с палкой.

Для этого Вам понадобится круглая палка диаметром приблизительно 3см и длиной 1,2-1,5 метра:

Первое упражнение – ходьба поперек палки. Для этого необходимо расположить её в середине стопы, поперек. Суть данного упражнения заключается именно в переступании по палке боковыми шагами, от одного края к другому. Это упражнение помогает лечить поперечное плоскостопие;

Второе упражнение – это ходьба вдоль палки. Для этого необходимо выполнять шаги по палке, расположив её вдоль стопы. Сначала начинаете идти вперед носками, обратно - задом наперед. Данное упражнение помогает излечить продольное плоскостопие;

Третье упражнение – это катание палки ногами. Для этого нужно катать палку по полу, сначала каждой ногой по отдельности, приняв упор сидя на стуле или на полу. После этого катаем палку двумя ногами одновременно. Выполнять это упражнение нужно на протяжении 5—10 минут ежедневно.

Также:

1. Во время ходьбы (эти упражнения выполняются по 20-30 секунд каждое):

Руки подняты вверх, ходьба на носках;

Руки на поясе, ходьба на пятках;

Руки на поясе, ходьба на наружной стороне стоп при согнутых пальцах ног.

Стоя:

Опираясь на наружные своды стоп выполнять повороты туловища (по 6-8 раз);

Подъемы на носках, опираясь на наружные своды (по 10-12 раз).

2. Сидя:

Сгибание пальцев на ногах (по 15-20 раз);

Выпрямить колени, потянуть носки на себя (по 15-20 раз), затем по мере возможности соединить подошвы ног (по 15-20 раз);

Круговые движения стоп (по 10-12 раз в каждую сторону);

Вставьте между пальцами ватные или поролоновые шарики и старайтесь сжать их пальцами стоп (10-15 раз);

3. Сидя:

Оденьте на пальцы стопы резинку и разводя пальцы стопы старайтесь растянуть ее (10 -15 раз);

4. Сидя:

Оденьте резинку на большие пальцы обеих стоп и растягивайте ее (10-15 раз);

5***. Сидя:***

Захват пальцами ног лежащих на полу мелких предметов и подъем на небольшую высоту (по 10-12 раз);

6. Сидя:

Выпрямить колени, захват пальцами ног небольшого мячика (по 10-12 раз), затем попытаться подбросить его и поймать стопой (по 10-12 раз);

Катание маленького массажного мяча под сводами стоп;

7. Сидя:

Удерживая стопой мяч или специальный массажный валик перекатывать его по подошве от стопы к пятке (по 10-15 раз);

Расстелить полотенце и пальцами ног смять его, чтобы получились складки, затем расправить их и поднять полотенце (по 5-10 раз).

Также лечению плоскостопия помогает хождение по бревну или скошенной поверхности, когда приходится переносить нагрузку на наружный край стопы. При отсутствии необходимых атрибутов можно наполнить ящик песком или найти поролоновый коврик и ходить по нему, опираясь на наружную сторону стопы.

При выявлении даже минимальных степеней плоскостопия важно своевременное начало лечения – чем позже будет начинаться коррекция нарушений, тем хуже они поддаются исправлению.

Своевременное лечение плоскостопия — залог здоровья на всю жизнь

Приложение № 2

Как не допустить развития плоскостопия у детей?

Плоскостопие - наследственное заболевание, в основе которого лежит слабость связочного аппарата.

Многие люди с детства имеют предрасположенность к плоскостопию.

У таких людей связки не обеспечивают поддержание сводов стопы, и последние под весом тела постепенно уплощаются.

Плоскостопие куда проще предотвратить (или контролировать его развитие), чем излечить полностью.

Стопа ребенка является самой уязвленной частью тела, потому что на нее приходится огромная нагрузка на протяжении всего дня, когда ребенок бегает и прыгает.

Плоскостопие у детей может развиваться из-за ослабления связочно-мышечного аппарата, после чего опорными точками стопы становятся не первая и последняя, а точки всей поверхности.

Плоскостопие может быть поперечным, продольным и комбинированным, последний вариант самый распространенный.

Стопа начинает деформироваться, после чего походка ребенка перестает быть пружинистой.

Он начинает жаловаться на то, что ножки очень устают при ходьбе и болят.

Когда нагрузка при ходьбе приходится на всю поверхность стоп, этот импульс от ударов о землю передается позвоночнику, после чего ребенок начинает горбатиться, что вызывает другие болезни, например сколиоз.

То есть плоскостопие дает развитие другим детским болезням, в том числе искривлению позвоночника.

Как же не допустить развития плоскостопия у ребенка?

Для начала нужно внимательно подбирать обувь, которая должна подходить по размеру, иметь небольшой каблук и жесткую подошву.

Нельзя использовать кеды, кроссовки, другие виды обуви с мягкой подошвой для повседневной носки.

Также нельзя покупать ребенку модные башмачки с узким носком, который сжимает пальчики и деформирует стопу.

Нельзя допускать носить туфли на высоком каблуке, потому что неокрепшие стопы ребенка получают большое напряжение, особенно передняя часть стопы, вследствие чего развивается именно поперечное плоскостопие.

Также полезно проводить профилактику развития этого неприятного недуга.

Летом нужно позволять гулять ребенку босиком по траве, речному песку. Также есть много упражнений для предотвращения плоскостопия.

Например, очень полезно стоять по очереди то на носочках, то на пяточках, можно плавно перекатываться с пяток на носки.

Приложение № 3

Прощаемся с плоскостопием!

Плоскостопие - наследственное заболевание, в основе которого лежит слабость связочного аппарата.

При плоскостопии нет температуры, а в начальной стадии вообще ничего не болит.

Стоит ли волноваться?

Ответ однозначен - стоит!

Необходимо уже с младенчества следить за состоянием стоп.

И вот почему: человеческая ступня - уникальна.

Она пружинит!

Ни одно, даже самое высоко прыгающее и быстро бегающее животное, типа кенгуру или ягуара, не может похвастаться этой удивительной способностью. Спрашивается, для чего нам "пружинить"?

Чтобы организм не испытывал перегрузок и стрессов при хождении или беге. И соответственно не изнашивался, не болел.

Здоровая стопа обеспечивает нам комфортные условия жизни и долголетие.

Многие люди с детства имеют предрасположенность к плоскостопию.

У таких людей связки не обеспечивают поддержание сводов стопы, и последние под весом тела постепенно уплощаются.

Плоскостопие куда проще предотвратить (или контролировать его развитие), чем излечить полностью.

Нижеследующие рекомендации при систематическом выполнении позволят эффективно решить проблему с плоскостопием.

Дыхание во всех упражнениях естественное.

1. Исходное положение сидя, ноги согнуты в коленях под прямым углом, под пятками брусок или стопка книг высотой 15—20 см.

Поднять носки стоп и опустить. Повторить 10—20 раз, темп средний.

Наличие бруска под пятками позволит с большей амплитудой выполнять движение, что полезно для суставов, мышц и связок стопы.

2. Исходное положение то же, но брусок под носками.

Поднять пятки и опустить. Повторить 10— 20 раз.

3. Исходное положение то же, ноги соединены, брусок под пятками.

Развести носки в стороны и свести, не отрывая стоп от пола.

Выполняя движение в стороны — опускаете носки вниз, а сводя — поднимаете вверх. Так 10—15 раз.

Затем, выполняя движение в стороны, — поднимаете носки вверх, а сводя — опускаете вниз.

Повторить 10—15 раз, темп средний.

Это позволит вам выполнять круговые движения носками сначала вниз, а потом вверх, что лучше воздействует на стопу.

4. Исходное положение то же, но брусок под носками.

Развести пятки и свести, не отрывая ног от пола такими же круговыми движениями. Повторить 10—15 раз, сначала опуская пятки и разводя их в стороны, а при сведении поднимать вверх.

Затем столько же раз выполнить наоборот — поднимая пятки при разведении и опуская при сведении.

Это позволит вам выполнять круговые движения пятками сначала вниз, а потом вверх, что лучше воздействует на стопу.

5. Исходное положение то же, но под стопами гимнастическая или любая другая палка диаметром 5—8 см. Прокатывать палку стопами от носков до пяток и обратно. Прокатывая, стараться, чтобы палка была плотно прижата подошвой. Продолжать в течение одной минуты, темп средний.

6. Исходное положение то же, стопы соединены, под сводом стоп палка. Развести стопы и свести, стараясь не отрывать свода стоп от палки. Повторить 10—20 раз, темп средний.

7. Исходное положение то же, под стопами резиновый мяч.

Прокатить мяч от носков до пяток и обратно. Прокатывая мяч, стараться, чтобы стопы плотно прижимались к мячу.

Продолжать в течение одной минуты. Темп средний.

8. Исходное положение то же, стопы на полу.

Подогнуть пальцы и за счет этого передвинуть стопу вперед, не отрывая ее от пола («гусеница»). На 6— 8 счетов двигаться вперед и, так же подгибая пальцы, на тот же счет возвратить стопы в исходное положение. Повторить 10—20 раз, темп средний.

9. Исходное положение то же, сидя на месте и подогнув пальцы ног. Ходьба — 20—30 с, затем ходьба на наружном крае стоп — 20—30 с. Потом, разогнув пальцы, ходьба на пятках (15 с), на носках (15 с) и на полной стопе (30 с). Темп медленный.

После окончания этих упражнений можно приступать к самомассажу стоп.

Приложение № 4

Как не допустить развития плоскостопия у детей?

Плоскостопие - наследственное заболевание, в основе которого лежит слабость связочного аппарата.

Многие люди с детства имеют предрасположенность к плоскостопию.

У таких людей связки не обеспечивают поддержание сводов стопы, и последние под весом тела постепенно уплощаются.

Плоскостопие куда проще предотвратить (или контролировать его развитие), чем излечить полностью.

Стопа ребенка является самой уязвленной частью тела, потому что на нее приходится огромная нагрузка на протяжении всего дня, когда ребенок бегает и прыгает.

Плоскостопие у детей может развиваться из-за ослабления связочно-мышечного аппарата, после чего опорными точками стопы становятся не первая и последняя, а точки всей поверхности.

Плоскостопие может быть поперечным, продольным и комбинированным, последний вариант самый распространенный.

Стопа начинает деформироваться, после чего походка ребенка перестает быть пружинистой.

Он начинает жаловаться на то, что ножки очень устают при ходьбе и болят.

Когда нагрузка при ходьбе приходится на всю поверхность стоп, этот импульс от ударов о землю передается позвоночнику, после чего ребенок начинает горбатиться, что вызывает другие болезни, например сколиоз.

То есть плоскостопие дает развитие другим детским болезням, в том числе искривлению позвоночника.

Как же не допустить развития плоскостопия у ребенка?

Для начала нужно внимательно подбирать обувь, которая должна подходить по размеру, иметь небольшой каблук и жесткую подошву.

Нельзя использовать кеды, кроссовки, другие виды обуви с мягкой подошвой для повседневной носки.

Также нельзя покупать ребенку модные башмачки с узким носком, который сжимает пальчики и деформирует стопу.

Нельзя допускать носить туфли на высоком каблуке, потому что неокрепшие стопы ребенка получают большое напряжение, особенно передняя часть стопы, вследствие чего развивается именно поперечное плоскостопие.

Также полезно проводить профилактику развития этого неприятного недуга.

Летом нужно позволять гулять ребенку босиком по траве, речному песку. Также есть много упражнений для предотвращения плоскостопия.

Например, очень полезно стоять по очереди то на носочках, то на пяточках, можно плавно перекатываться с пяток на носки.

Здоровье ваших детей во многом зависит от вас, дорогие родители, поэтому будьте внимательны ко всему, что с ними происходит!

Инструктор по физической культуре
Аникеева Л.Б