

О пользе босых ног

Хождение босиком очень полезно. Во-первых, хождение босиком предотвращает появление плоскостопия. Также делает кожу стопы более плотной, походку и бег легче, свободнее. В свою очередь это благоприятно сказывается на осанке ребенка и координации его движений. Ну и что греха таить, это естественно!

Так почему же мамы так усердно натягивают на ножки ребенка носки и не просто носки, а носки на колготы и еще тапочки сверху? Наверное, от страха. От страха, что у малыша будут холодные ноги и поэтому он обязательно заболеет. На самом деле холодным ногам есть вполне научное объяснение.

Итак, холодные ноги у ребенка так пугают родителей, а особенно охают и ахают бабушки. Давайте разберемся, что к чему. Если бы кожа ступней оставалась теплой, то организм терял бы много тепла. Поэтому она и приобретает температуру близкую к температуре пола и тогда человек не мерзнет. Такое терморегулирование есть у всех млекопитающих. Температура подушечек собак, кошек, лис - равна температуре почвы, а зимой в морозы равна нулю. При ноле градусов кровь не может замерзнуть, так как она соленая и при этом кожа отдает минимум тепла.

Наш организм изначально имеет прекрасные приспособительные способности, которые, к сожалению, при не надобности, снижаются и угасают. Поэтому первый год жизни является очень важным в настройке организма на здоровье. От ваших действий будет зависеть, как в дальнейшем ребенок будет реагировать на открытую форточку, холодную воду и промокшие ноги.

Закаливание. Водные закаливающие процедуры очень полезны для укрепления мышц ребенка, укрепления сосудов, а также иммунитета. Ведь крепкие здоровые мышцы будут поддерживать форму ноги в правильном положении, что будет препятствовать появлению плоскостопия. Начните с контрастных ванн для ножек, обливайте ноги попеременно прохладной водой и теплой водой. Перед началом закаливания ознакомьтесь с общими правилами закаливания детей.

При мышечной дистонии можно проводить курс хвойных или соляных ножных ванн. Для этого разведите в литре воды 2-3 ст.л. соли или экстракта хвои.

Будьте здоровы!