

Полезно ходить без обуви летом.

Чем полезна такая процедура? Прежде всего, ноги без обуви отдыхают, песок, камни и трава массируют ноги, то есть осуществляется природный массаж.



Эта процедура:

- развивает и формирует стопу;
- улучшает осанку и координацию движений;
- закаляет – когда меняется температура, тонус клеток и тканей повышается. А значит, повышается сопротивляемость организма к различным инфекциям. А если малыш будет ходить по росе, то такая процедура поможет сформировать условный рефлекс вырабатывать тепло, когда это будет необходимо;
- укрепляет связки и мышцы, ведь ходьба особенно по песку требует много усилий;
- помогает избавиться от плоскостопия;
- укрепляет систему дыхания;
- утолщается роговой слой кожи, а значит, более толстая кожа будет защищать от переохлаждения;
- избавляет от боли, которая вызвана сильными нагрузками на стопу;
- укрепляет иммунитет;
- улучшает настроение.

Еще одним очень важным моментом является то, что на стопе находится очень много нервных окончаний, активных точек. При их стимулировании в кору головного мозга подаются сигналы, и это позволяет насыщать его кислородом. Естественно, это очень полезно для здоровья. Кроме того, такая стимуляция точек улучшает работу многих органов (легких, селезенки, сердца, печени, желудка), и приводит в норму эмоциональное состояние. Поэтому и улучшается настроение после такой ходьбы.

Еще полезнее ходить летом босиком по мокрым камням или песку. В этом случае вы получите полноценный сеанс точечного массажа. Такую прекрасную возможность нельзя упускать, если вы решили отдохнуть на морском берегу.

Можно также выложить дорожку из камней у себя на даче и даже во дворе. В этом случае перед прогулкой нужно полить камни водой из лейки или шланга, после чего приступить к процедуре. В зависимости от тренированности и состояния вашего здоровья хождение по мокрым камням может продолжаться от 3 минут до получаса.

Не нужно отчаиваться, если вы вынуждены все лето находиться в городе: «пляжные» процедуры для ног можно проводить и дома. Для этого достаточно насыпать речную гальку в пластиковый или металлический таз с плоским дном, залить камешки холодной водой — и ваш «тренажер» будет готов к применению. Продолжительность процедуры — от 1 минуты и до получаса. Кроме того, у вас будет масса преимуществ: ходьбу на месте по мокрым камням вы сможете практиковать круглый год.

Кроме песка и камней, очень полезны прогулки по воде. Данная процедура закаливает не только стопы, но и все тело, активизируя кровообращение, улучшая работу мочевого пузыря, почек, желудка и других органов. Хождение по воде избавит от головных болей, облегчит дыхание и улучшит сон. Эту процедуру можно проделывать не только на берегу моря или реки, но и в ванне. Для этого нужно набрать в нее прохладной воды и выполнять движения ногами, преодолевающие сопротивление воды.

Для начала уровень воды в ванне должен доходить вам до лодыжек. Затем можно увеличить количество воды, чтобы она доходила до икр. Чуть позже наливайте полную ванну, чтобы вода доходила вам практически до колен. На первых порах продолжительность «прогулок» должна составлять 1 минуту, затем время процедуры увеличивайте до 5-6 минут.

Температуру воды нужно понижать постепенно, а в зимнее время в нее можно добавить немного снега. После этой процедуры нужно обязательно подвигаться: летом — прогуляться на свежем воздухе, зимой — пройти по комнате, в которой открыта форточка. Гулять нужно до тех пор, пока ноги не согреются.

Обливаем ноги.

Это наиболее быстрый (требуется всего десять – двенадцать дней) способ закаливания и повышения иммунитета, который рекомендуется проводить летом. Даже ежедневное обливание по пояс ледяной водой не дает той выраженной устойчивости к простудам, которая приобретается после тренировочного охлаждения ног. Утром нужно принять воздушную ванну – раздевшись походить немного по комнате. Сполоснуть ступни холодной водой, растереть их до покраснения. Затем – гимнастика и душ. Через неделю можно переходить к более длительным процедурам: две-три минуты постоять по щиколотку в холодной воде, принять холодную ванну. Такие утренние процедуры приводят в хорошее состояние сердечно-сосудистую и нервную системы, повышают работоспособность.

