

Закаливание при профилактике плоскостопия

Эффективность работы по формированию сводов стоп и оздоровлению детей будет выше, если в комплекс включить закаливание. Закаливание стоп позволяет не только улучшить кровоснабжение, но и оздоровить организм в целом.

Наиболее распространено обливание ног, поскольку оно оказывает выраженное воздействие на профилактику простудных заболеваний. Для этого вода из лейки, душа льётся на голени и стопы в течении 15-20 секунд. В начале курса закаливания берут воду, температура которой 30*С градусов, постоянно снижают на 1* в день и доводят до 14-16*.

Еще полезнее контрастное обливание стоп. Эта процедура тренирует реакцию сосудов на перемену температур. Варианты сочетаний теплой и холодной воды разнообразны. Здоровые дети – первая группа – получают обливание по схеме 38*- 18*- 38*- 18*. Дети второй группы здоровья получают более щадящий режим как по числу смен, так и по температурному перепаду воды: 38*-28*-38*. Для ослабленных детей контрастные обливания проводят, изменяя температуру очень постепенно ее до 40* - 41*, температура холодной воды в начале курса закаливания- 24*-26*, постепенно её снижают до 18*. Обливание стоп обычно проводят обычно после дневного сна. Стопы насухо вытирают либо не вытирают, дают им высохнуть.

Иногда для закаливания стоп используют босохождение по водяной дорожке, траве, земле. При хождении в помещении температура пола не желательна ниже 18*.

Ослабленным детям рекомендуется начинать хождение в носках, а через неделю - босиком. Начинают процедуры с 3-5 минут, постепенно увеличивая по 1 минуте в день. Перед обуванием моют ноги прохладной водой, начальная температура воды 36*-35* с последующим снижением на 1* в день до 20*.

Босохождение полезно не только как элемент закаливания. Ходьба босиком по горячему песку, холодной гальке, хвойным иглам тонизирует, а по теплему песку, дорожной пыли, траве успокаивает. Ходьба босиком по колючим поверхностям: шишкам, хвойным иглам и другим колючим материалам (желательного природного происхождения) - запускает «рефлекс избегания», связанный с повышением тонуса и уменьшением длины сводообразующих мышц. Увеличением свода стопы и удалением мягких тканей в области свода поверхностей.

В Спарте, известной сводом правил по воспитанию здоровых людей, дети до 10 лет ходили только босиком. Приверженцем такого хождения был и Сократ. Зная о пользе босохождения, необходимо помнить, что длительная ходьба босиком по твердым ровным поверхностям (по полу) способствует уплощению стоп у детей.

Составила инструктор по физической культуре Голубева Е.Н.