



Специалисты, работающие в области развития стопы и здоровья, подтверждают пользу босых ног для всех возрастов. Ходьба, бег, лазание, прыжки и толкание босых ног развивают мышцы и связки стопы, увеличивают силу свода стопы, улучшают понимание того, где мы находимся относительно окружающего нас пространства (проприоцепция), и способствуют хорошей осанке и балансу. Босые ноги детей - улучшают память.

### **Босые ноги играют ключевую роль**

Босые ноги играют ключевую роль в максимизации как статического (стоящего), так и активного (подвижного) баланса у людей всех возрастов. Аллен Бертоз, нейрофизиолог, специализирующийся на изучении механизмов баланса в мозге, говорит, что первая способность ребенка контролировать равновесие в вертикальном положении против силы тяжести развивается вместе с вестибулярной системой через ступни. Широко расставленные ноги малыша управляются «глазами в ногах», поэтому, когда малыши носят обувь, у них, похоже, есть тени для век. Ощущение осязания ослабляется, а сообщения мозгу уменьшаются.

Босые ноги в младенчестве и в раннем детстве также играют очень важную роль в раннем возрасте, помогая нашей молодежи научиться ориентироваться в своем теле и организовывать модели движения, которые соответствуют любой конкретной ситуации. Интересно, что недавние исследования говорят нам, что бег босыми ногами, как было

обнаружено, улучшает более сложные модели мышления, в частности, рабочую память.

### Пример гусениц

Группа исследователей из Университета Флориды обнаружила, что у бегунов босиком была лучшая рабочая память, чем у тех, кто бегал в обуви. Рабочая память - это наша способность быстро вспоминать и обрабатывать информацию, и мы используем ее для изучения новых вещей на протяжении всей жизни. Усовершенствовав его, мы сможем реализовать достижения в ключевых областях: от школы до работы и до выхода на пенсию. Исследователи предполагают, что бег босыми ногами, скорее всего, требует более интенсивного использования рабочей памяти из-за дополнительных тактильных и проприоцептивных требований, связанных с бегом босиком (уклонение от острых предметов и необходимость, например, более точного расположения ног), что может объяснить увеличение рабочей памяти. Гусеницы и рептилии используют свои ступни и пальцы ног, чтобы подтолкнуть себя к плаванию, и, подобно малышам, они много узнают об окружающем их мире благодаря ощущениям, которые они получают от своих ног. Кроме того, сначала подумайте, о каких частях тела ребенок узнает - это руки, а потом ноги! Знание того, что у вас есть руки и ноги, помогает развить координацию рук и глаз, которая является фундаментальной для развития интеллекта.