

Маленькие ножки бегут по дорожке



(массаж рефлекторных зон стоп на
дорожках здоровья)

Выполнила: МБДОУ «Детский сад № 50

«Дюймовочка»

Коцнева И.Ю.

группа №7

вторая младшая группа

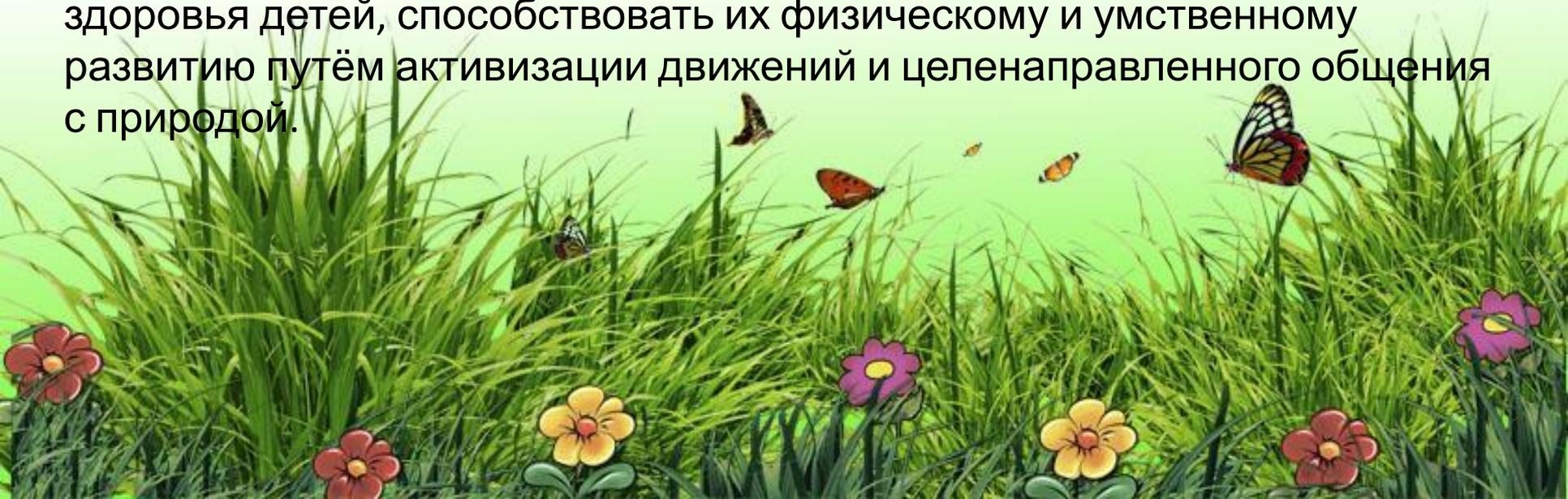
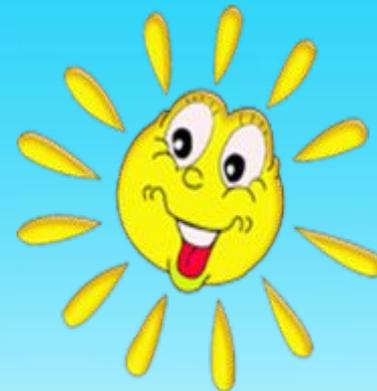


Цель:

- Массаж ступней ног, профилактика плоскостопия.
- Формирование и укрепление мышц стоп.
- Создать условия для закаливания.

Задачи:

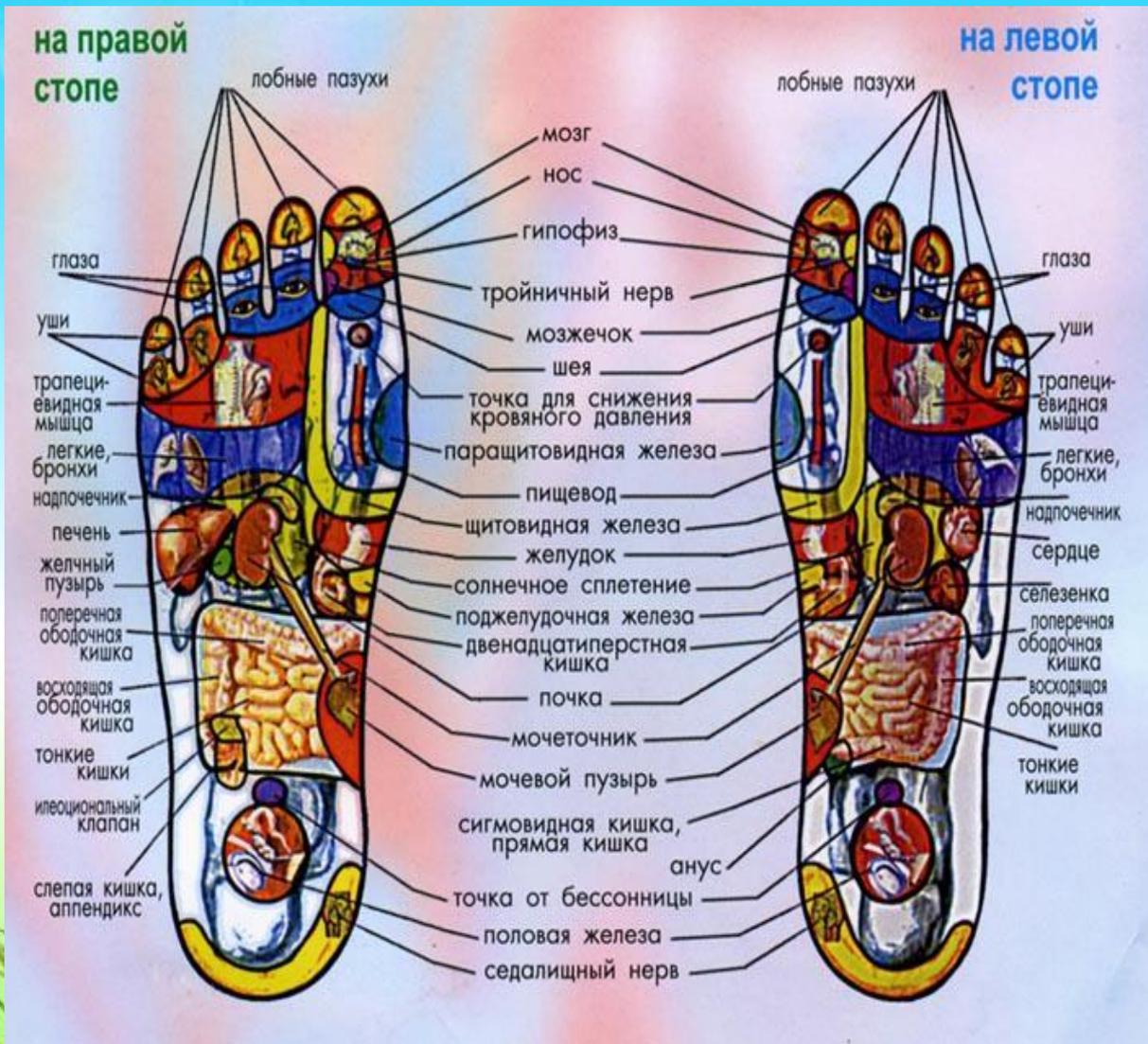
- Поддерживать интерес детей к занятиям физическими упражнениями.
- Упражнять детей в ходьбе по “Дорожкам здоровья” .
- Развивать координацию движения, развивать крупную и мелкую моторику ног.
- Проводить работу по профилактике плоскостопии.
- Воспитывать любовь к здоровому образу жизни.
- Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, способствовать их физическому и умственному развитию путём активизации движений и целенаправленного общения с природой.



Значение.

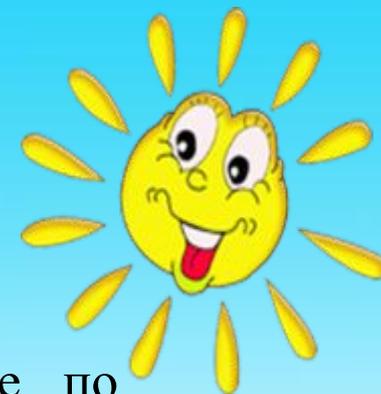
Здоровье стоп – это здоровье всего организма. Здоровые стопы – это правильная походка и правильное распределение массы тела по поверхности земли. А значит, здоровые внутренние органы. Ещё в древности люди определили, что на стопах расположено множество активных точек, стимулируя которые можно положительно воздействовать на процессы, происходящие в организме. Стопы — проекция всех наших органов. Оздоровительный массаж стоп улучшает кровообращение, обмен веществ в тканях, повышает иммунитет, снижает усталость и утомление от умственной или физической нагрузки, восстанавливает трудоспособность. Регулярно делая массаж стоп, можно каждый день незаметно для себя улучшать свое здоровье.





Пальцы ног
«отвечают» за
голову и за все,
что на ней и в ней
расположено.
Ниже — легкие,
печень, сердце,
желудок,
желчный пузырь.
Вдоль
внутренней
стороны стопы —
проекция
позвоночника
сверху вниз..





Один из вариантов босохождения – это хождение по массажным коврикам. Хождение по массажным коврикам рекомендуют деткам начиная с 1 года, т. к. ходьба по этим коврикам способствует формированию сводов стоп, тренировке мышц стоп и профилактике плоскостопия.





Кроме того, хождение по таким коврикам поможет ребенку научиться удерживать равновесие и познакомится с различными материалами, поверхностями (ребристыми, колючими, твердыми, мягкими и др.).

Важная функция стопы определяется расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь с различными системами организма.

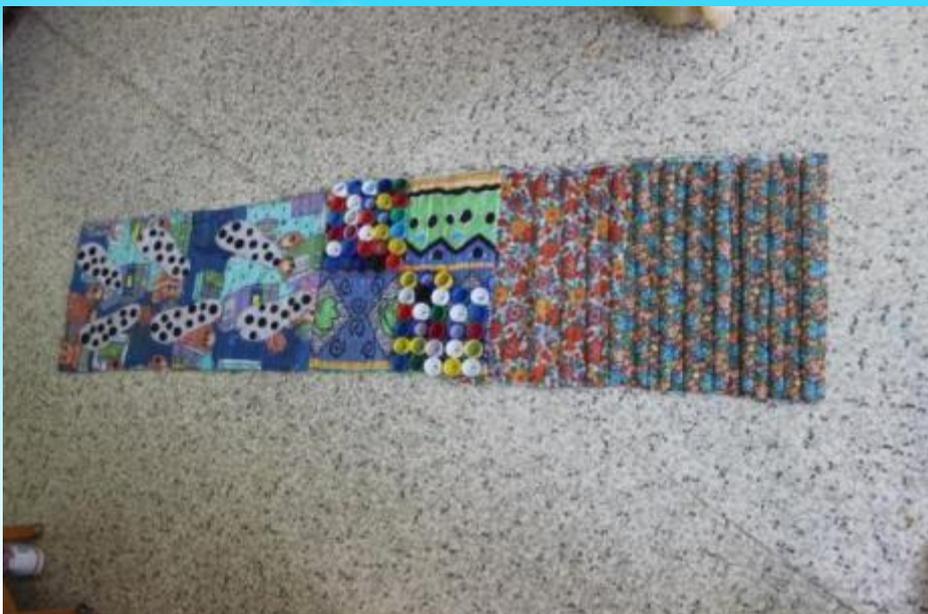
Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм. Поэтому особое внимание необходимо уделять профилактике деформаций стопы уже с раннего возраста.



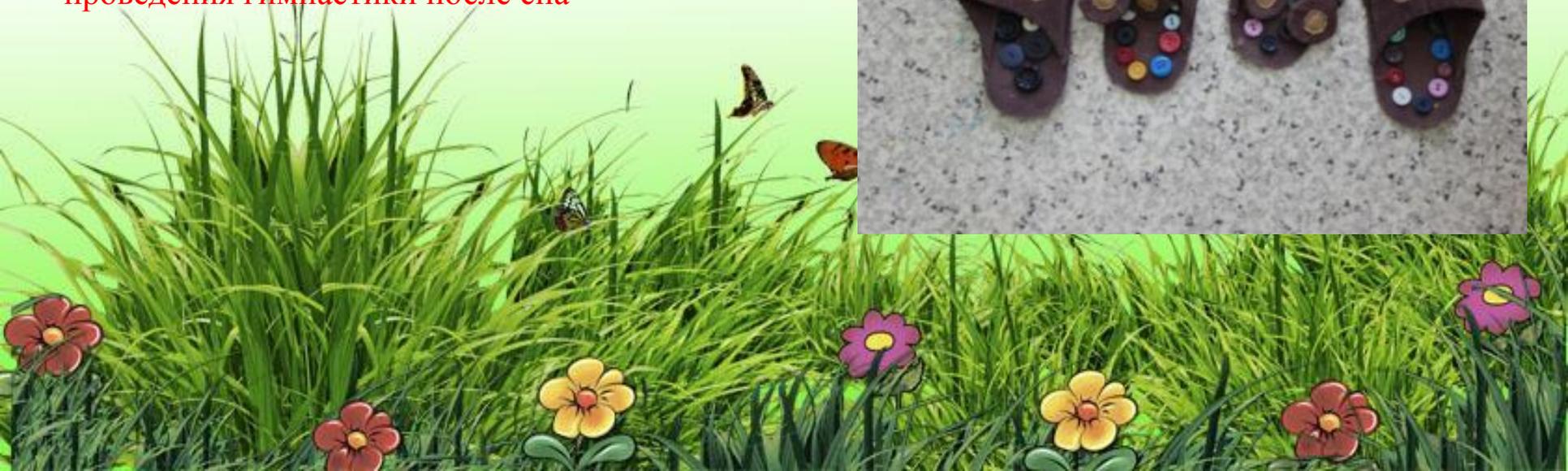


Наши “Дорожки здоровья”





Дорожка здоровья используется для проведения гимнастики после сна





Сухой бассейн





Для профилактики плоскостопия, закаливанию организма дети ходят босиком по “Дорожки здоровья”

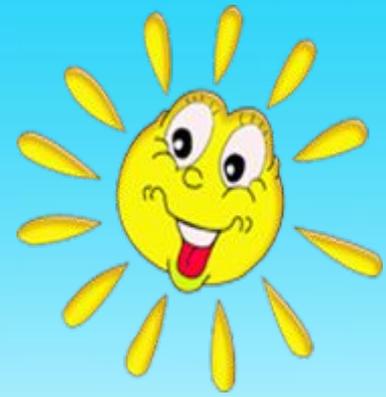


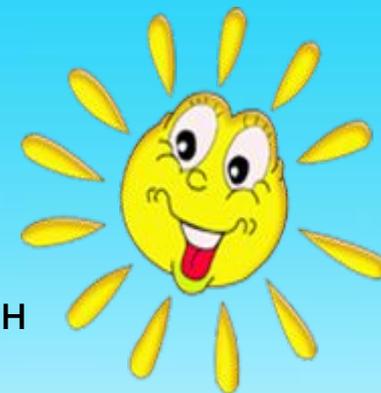
Выполняют ряд упражнений, «Сухой бассейн», «Подними шишку», «гимнастические палки»





**Шагаем ножками по
обручу, свод ноги
формируем.**





Массаж рефлекторных зон, расположенных на ступнях, полезен любому человеку, так как способствует укреплению здоровья, расслаблению, гармонизации жизненной энергии, а также препятствует развитию нарушений в функционировании организма.



