

# 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

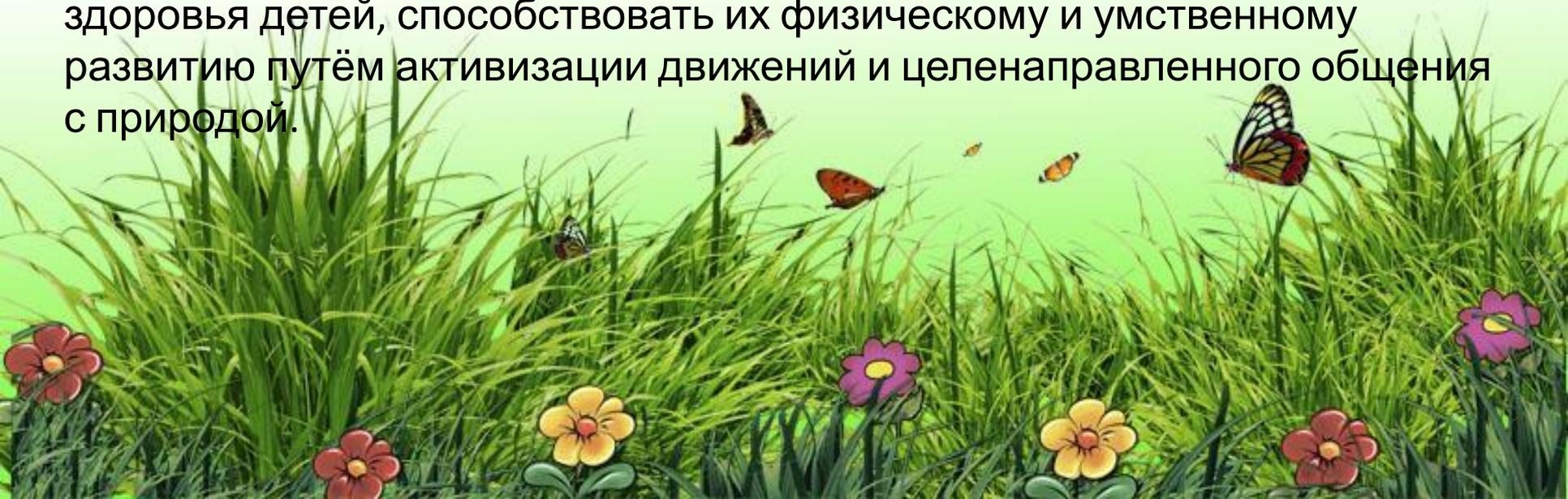
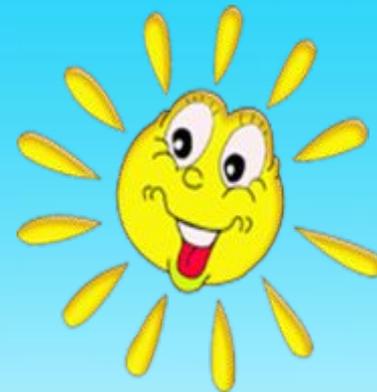


## **Цель:**

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

## **Задачи:**

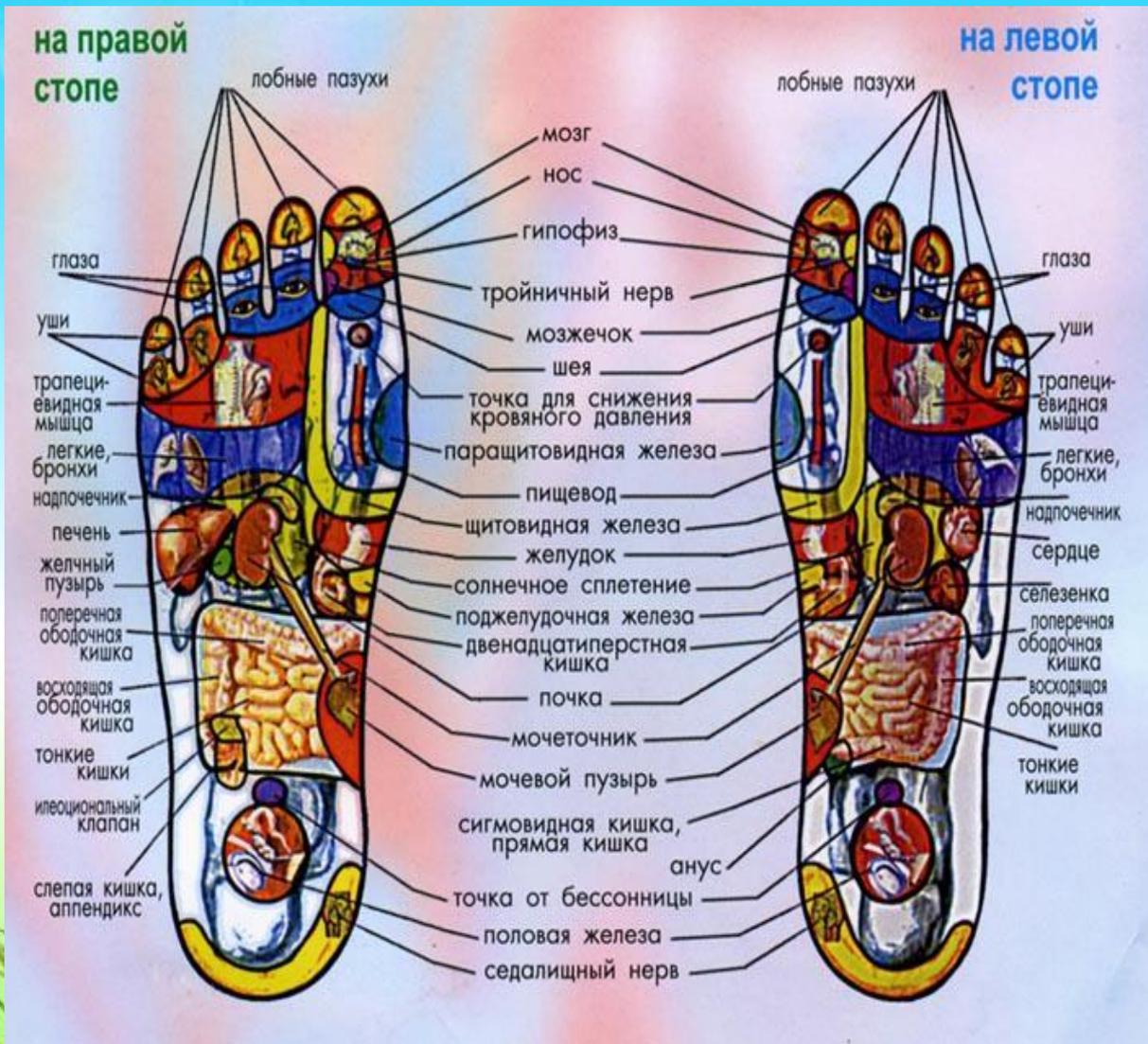
- Поддерживать интерес детей к занятиям физическими упражнениями.
- Упражнять детей в ходьбе по “Дорожкам здоровья” .
- Развивать координацию движения, развивать крупную и мелкую моторику ног.
- Проводить работу по профилактике плоскостопии.
- Воспитывать любовь к здоровому образу жизни.
- Создать условия,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



## Значение.

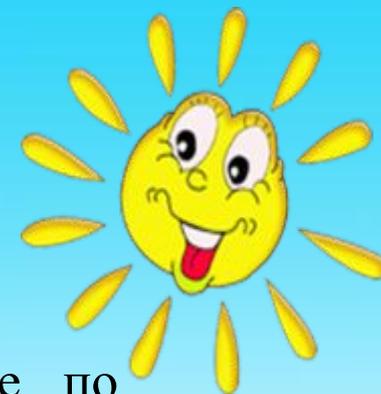
Здоровье стоп – это здоровье всего организма. Здоровые стопы – это правильная походка и правильное распределение массы тела по поверхности земли. А значит, здоровые внутренние органы. Ещё в древности люди определили, что на стопах расположено множество активных точек, стимулируя которые можно положительно 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.



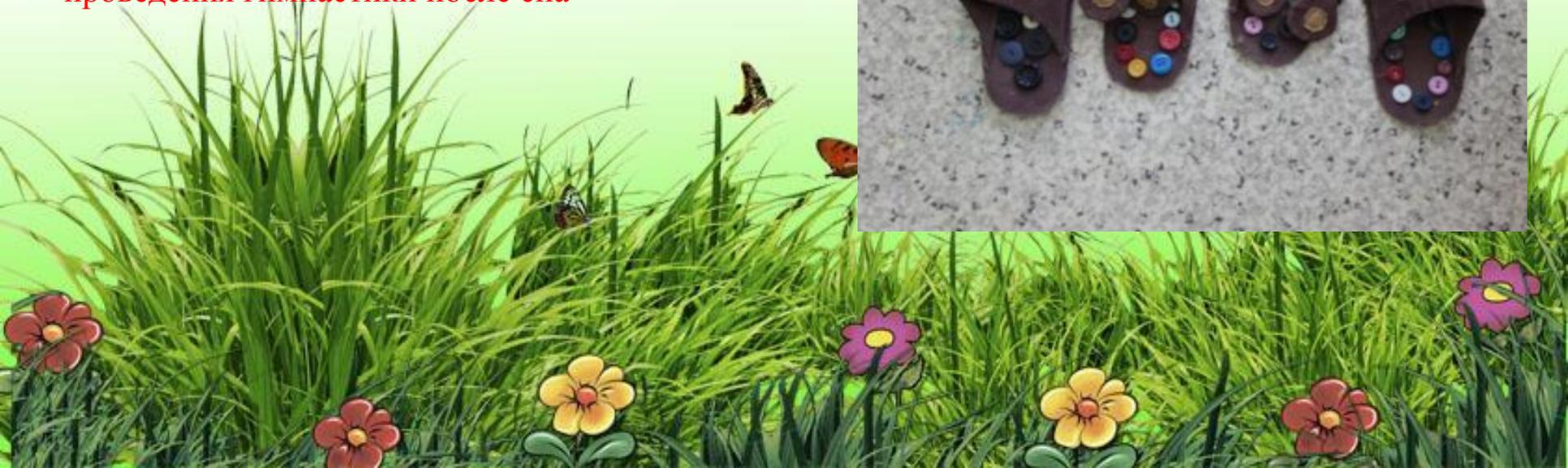


# Наши “Дорожки здоровья”





Дорожка здоровья используется для проведения гимнастики после сна





# Сухой бассейн





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



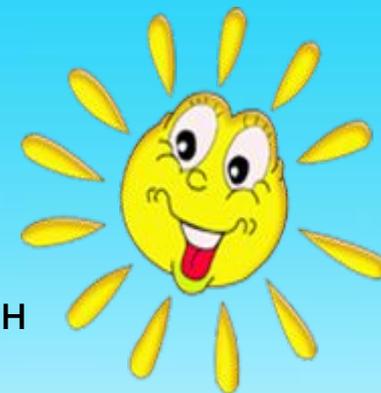
Выполняют ряд упражнений, «Сухой бассейн», «Подними шишку», «гимнастические палки»





**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.



