

Массаж стоп - как средство укрепления здоровья детей.

Хождение босиком это весьма полезная и очень простая процедура в качестве одного из способов закаливания. А теперь перечислим причины говорящие в пользу ходьбы босиком:

1. Закаляем организм
2. Активизируем активные точки на **стопе**
3. Исправляется **плоскостопие**
4. Во время ходьбы осуществляется **массаж ног**
5. Ходить босиком просто **здорово!** Ведь ходя в обуви мы лишаем себя удовольствия осязания пространства ступнями ног!

Современные медики также признают пользу хождения босиком, эта процедура помогает избежать таких распространенных в наше время болезней, как инсульт, инфаркт миокарда, гипертония, стенокардия и, конечно же, заболеваний простудного характера. Хождение босиком не только закаливает, но и действует благотворно на сосуды, сердце и другие органы. Дело в том, что эта процедура оказывает активное воздействие на точки **стопы**, ответственные за многие органы: почки, желудок, глаза, сердце, мозг и т. д. Так что этот метод лечит не хуже точечного **массажа**

По данным современной ортопедии и лечебной физкультуры ходьба босиком может служить **средством** не только профилактики, но и лечения некоторых видов деформации стопы. Наиболее распространенное из них - **плоскостопие**.

Плоскостопие выражается в снижении высоты и "распластывании" свода **стопы**. При ослаблении тонуса мышц, связок и сухожилий, поддерживающих сводчатую форму **стопы**, кости плюсны и предплюсны опускаются, мышцы растягиваются, наружная часть стопы приподнимается, а внутренний свод опускается - образуется **плоскостопие**. **Стопа** лишается одной из своих основных функций - рессорности. Растягивание связок, давление перемещенных костей на ветви нервов вызывают острые боли в **стопе и голени**, отдаваясь порой рефлекторными болями в области сердца.

Свод стопы формируется у детей 3-4 лет. Однако относительная слабость мышц и связок сохраняется до 6-7 лет даже у **здоровых детей**. Поэтому с детьми этого возраста необходимо регулярно выполнять упражнения, которые помогут сформировать и **укрепить мышцы свода стопы и предотвратить плоскостопия**. Упражнения для **стоп** следует выполнять босиком или в чешках.

Кто скажет, что эта проблема не актуальна?

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание **здоровьесберегающим технологиям**, которые направлены на

решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить **здоровье детей**. Этот проект продолжение работы по **укреплению здоровья детей**. Как **укреплять здоровье детей в групповой комнате**? Для этого и был выбран этот проект – «**Массаж стоп - как средство укрепление здоровья детей**».

Я предлагаю упражнения для **массажа ног**:

Мы ходили, мы скакали
Наши ноженьки устали
Сядем все мы отдохнем,
И массаж скорей начнем.

На каждую ножку – крема немножко,
Хоть они и не машины - смазать их необходимо. (*растираем ножки детским кремом*)

Проведем по ножке нежно, станет ножечке полезно.

Ласка всем, друзья, нужна. Без неё мы никуда. (*поглаживание ноги*)

Разминка тоже обязательна, выполняй ее старательно.

Растирай, старайся и не отвлекайся.

По подошве, как граблями, проведем сейчас руками. (*поцарапывание пальчиками стопы*)

И полезно, и приятно, это всем давно понятно.

Рук своих ты не жалея и по ножкам бей сильней. (*похлопывание*)

В центре зону мы найдем, хорошенько разотрем.

Вот работа, так работа, палочку катать охота,

Веселее ты катай, да смотри не отставай. (*катание палочки ножками по ковру*)

Порядок проведения массажа стоп

