

Здоровье начинается со стопы.

Важные функции стопы:

- Форма стопы влияет на состояние осанки, позвоночника, походку.
- Рефлексогенные зоны на подошвенной поверхности стопы обеспечивают её связь с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др).
- Деформация стопы у дошкольников приводит к нарушению походки, быстрой утомляемости, застойных явлений в сосудах нижних конечностей, болям головы, голеней, стоп.
- На свод стопы влияют внутренние и внешние факторы:

Внутренние:

- физиологическое развитие детского организма;
- перенесённые заболевания;
- особенности физического развития (избыток массы тела) и состояния здоровья.

Внешние:

- недостаточная двигательная активность;
- неудобная обувь;
- длительные нагрузки в положении сидя.

Для предупреждения плоскостопия и правильного формирования стопы используйте:

- Игры для здоровья;
- Специальные упражнения;
- Хождение босиком по различным поверхностям;
- Лазанье по гимнастической стенке;
- Катание на велосипеде;
- Массажные коврики;
- Обувь с эластичной подошвой.

Игровые упражнения для родителей и детей.

Играют стопы. И.п.: сидя, сомкнутые ноги вытянуты вперёд, руки в упоре сзади. Тянуть носки на себя – от себя. Повторить 4-6 раз.

Весёлые пальчики. И.п.: сидя, сомкнутые ноги вытянуты вперёд, руки в упоре сзади. Максимально широко развести пальцы ног, затем расслабить их. Повторить 4-6 раз.

Балет. И.п.: стоя перед зеркалом или напротив друг друга. Поняться высоко на носках, пяточки почти соприкасаются и опуститься. Повторить 6 раз.

Пирамидка. И.п.: сидя на коврике. Собирать пирамидку стопами. Также можно строить башенку из кубиков.

Письмо. И.п.: сидя на коврике. Передавать друг другу конверт, захватывая его первым и вторым пальцем ног.

Художник. И.п.: сидя, на коврике. Рисовать карандашом с помощью пальцев ног на листе бумаги.