



Здоровье является главной ценностью человека и в особенности маленького человека. Как приятно видеть весёлого, любознательного ребёнка, у которого блестят глаза, движение приносит радость, следовательно, оказывает положительное влияние на его психическое развитие. Задача каждого детского сада растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными.

Для того чтобы не исправлять, а закладывать навыки здорового образа жизни, на занятиях физической культурой используем массажные коврики и дорожки. Это актуально для решения многих задач: массаж стоп, улучшая при этом кровоснабжение организма; развивает мышцы и суставы, координацию движений; помогает ногам отдохнуть и расслабиться; закаливает весь организм; развивает положительные эмоции у детей; у детей формируется привычка к здоровому образу жизни.

Нет такого человека, который не бегал бы босиком в детстве. Современный городской ребёнок очень редко имеет возможность ходить босиком даже в летний период. С раннего детства мы ходим в обуви, которая не всегда бывает правильно подобрана. В последние годы плоскостопие стало одним из самых распространённых заболеваний среди детей, и профилактику стопы лучше начинать с раннего возраста, когда её положение легко поддаётся коррективке.

Плоскостопие – это достаточно серьёзное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребёнка. Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки, изменения положения таза, затруднения походки. Все это негативно влияет на общее самочувствие ребёнка: снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение, вызывает головные боли, нервозность, рассеянность, быструю утомляемость.

Распространение плоскостопия у детей ставит проблему профилактики и коррекции плоскостопия как одну из актуальных в системе охраны здоровья детей. Так как лечить это заболевание сложно, профилактику нужно проводить систематично. При ходьбе босиком по массажным коврикам на стопе активизируется множество точек, тонизирующих организм ребёнка. И настроение поднимается, и иммунитет укрепляется!
Будьте здоровы!