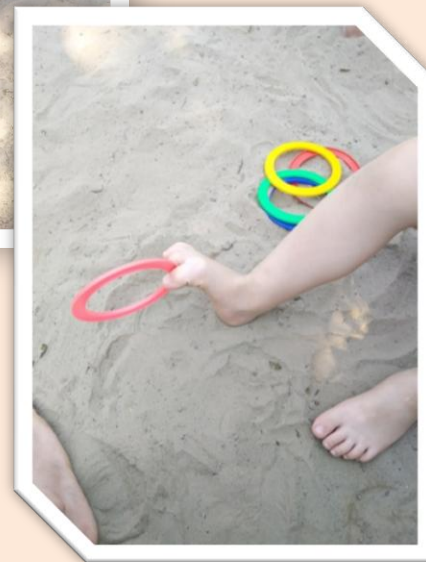


Босохождение – это... здорово!

В нашем дошкольном образовательном учреждении педагоги уделяют большое внимание здоровью дошкольников. В образовательном процессе наряду с традиционными формами работы по физическому воспитанию (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, праздники, спортивные игры, закаливание и многие другие), так и нетрадиционные: ритмическая гимнастика, игровой массаж, самомассаж, а также самое любимое занятие летом – это хождение босиком.



Систематическая ходьба босиком, особенно по зыбучему или рельефному грунту, заставляет рефлекторно сокращаться мышцы, удерживающие

свод стопы, и прежде всего мышцы подошвенной поверхности, сгибающих пальцы ног. Сухожилия и связки усиленно развиваются, укрепляются. Таким образом, босохождение можно отнести к действенным средствам профилактики и лечения плоскостопия. Это в первую очередь относится к детям, у которых дефекты опорно-двигательного аппарата при соответствующей тренировке обычно успешно устраняются.

Вот и дети группы «Солнечные зайчики», в один из жарких, солнечных деньков, с большим энтузиазмом выполняли задание воспитателя, направленные на укрепление мышц стопы и профилактики плоскостопия...

*Статью на сайт подготовила воспитатель
Группы «Солнечные зайчики»: Евтеева А.А.*