

Веселі та здорові ніжки наші



З давніх-давен ходіння босоніж та різноманітні вправи для стопи були природними методами загартування і оздоровлення. Сучасні дослідники пояснюють це тим, що саме на стопі розташована велика кількість нервових закінчень, які впливають на енергообмін, а тренування дрібної моторики пальців ніг сприяє розвитку відповідних відділів головного мозку.

Для гіперактивних дітей, які потребують більше руху, гімнастика для пальчиків ніг покращує тілесну самоорганізацію, що в свою чергу розвиває просторову орієнтацію. Для стрункої постави і красивої ходи неабияку роль відіграє правильне формування стопи.

Найбільш розповсюджена деформація опорно-рухового апарату в дітей 2-7 років – плоскостопість. Ефективним засобом боротьби з цим захворюванням є його профілактика – це і виконання вправ з використанням спеціальних предметів: камінців, дерев'яних паличок, резинових кілець і пальчикова гімнастика, зокрема малювання стопою.

У процесі малювання стопами активізуються й удосконалюються такі психічні функції, як зорове сприйняття, уява, пам'ять, мислення. Це також ефективний засіб для розвитку дрібної

моторики, розуму, емоцій, естетичних відчуттів, волі. Такі форми роботи з дітьми зроблять заняття ефективними, оригінальними та цікавими.

Перед малюванням стопами слід провести кілька підготовчих вправ, які виконуються босоніж в положенні сидячи на стільчику чи на підлозі:

- ◆ п'яти торкаються підлоги, а пальці ніг виконують рухи вгору-вниз, вправо-вліво;
- ◆ всією стопою чи зовнішнім боком стопи уявно згрібати пісок на купку;
- ◆ взяти качалку або м'ячик із твердої резини і прокочувати предмет уздовж склепіння стопи.

Далі приступайте до основних вправ – пальчикової гімнастики для ніг і малювання стопами. Для цього підготуйте пластмасові ванночки чи тазики, гуаш, олівці, крейду, шпалери, індивідуальні рушнички, мило, піддони з піском (пісок заздалегідь потрібно піддати термообробці в духовій шафі для дезінфекції).

Гра «Ноги, які танцюють»: ступні дітей намащують кольоровими фарбами. Малюки з заплющеними очима під музику ступають ногами по розгорнутому на підлозі рулону шпалер. Потім пропонується дітям розглянути малюнки і визначити, на що схоже зображення; малювання літер, цифр, геометричних фігур: на килимі великим пальцем правої, а потім лівої ноги діти уявно малюють контури літер, цифр, геометричних фігур. Цю вправу можна виконувати в групі на плоскому піддоні з піском, а також влітку в пісочниці або біля водойми на піску.

Колективні композиції: на підлозі розгорнути рулон шпалер, пофарбувати ступні дітей їхніми улюбленими кольорами. Нехай спочатку малюють стопами все, що їм заманеться, а потім вони можуть разом створити колективні композиції. Цей вид роботи зручніше проводити з підгрупами. Після малювання ретельно вимити дітям ноги.

Також дітям подобається «писати» ногами, затискуючи олівець між великим пальцем ноги і чотирма іншими. Це особливо корисно на етапі засвоєння форм, літер і цифр, а також сприяє гармонізації роботи обох півкуль головного мозку. Такі види роботи особливо подобаються малюкам, адже тут присутній елемент гри, тому заняття проходять дуже весело, емоційно, створюючи дітям лише позитивний настрій.