

# МАССАЖНЫЕ КОВРИКИ И ДОРОЖКИ КАК СРЕДСТВО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.А.Шахурова,  
воспитатель  
МБДОУ № 47 пос.Эльбан



“Берегите здоровье смолоду” — этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни.

Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными — задача каждого ДОУ.

В законе об образовании по ФЗ от 29.12.2012 года, №273 «Об образовании в Р.Ф.» сказано, о предоставлении каждому ребёнку возможности радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Одной из основных задач физического воспитания дошкольников является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т.е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Приобщение к миру физической культуры, здоровому образу жизни начинается с создания условий для достижения оптимального уровня двигательной активности детей.

Эффективность реализации задач и содержания физического воспитания детей дошкольного возраста во многом зависит от наличия рациональной предметно-пространственной развивающей среды: спортивно-игровой материал, различные тренажеры, нестандартное оборудование. Интерес, игра, предметная среда являются главными побудительными стимулами для детей.

Поэтому мы обратились к родителям с просьбой о пополнении предметно - пространственной среды в группе по физической культуре.

Мы поговорили с родителями наших деток о закаливании, и поняли что в суеете домашней и по занятости родителей многие далеки от закаливания. Посоветовались и решили начать закаливание в группе. А начать мы решили с массажных ковриков, как наиболее простых и доступных из нестандартного оборудования.

**Как вы думаете, какое отношение имеет закаливание к массажным коврикам?**

**Закаливание** – это не задание на неделю и не тренировки на результат.

Закаливание – это образ жизни.

Ошибочно думать, что это обязательно купание в проруби или обливание холодной водой.

- Когда Вы идете по пляжу босиком – это закаливание.
- Когда Вы купаетесь в реке – это тоже закаливание.
- Когда утром на даче Вы умываетесь на улице – и это закаливание.
- Если Вы идете лицом против ветра, даже не думая о закаливании, просто так получается – это все равно закаливание.

Поэтому, когда Вы стоите на массажном коврике или играете с ребенком босиком на массажном коврике — это конечно тоже закаливание. Это и массаж стоп, и тренировка сосудов стоп, и тренировка нервной и эндокринной систем организма.

Предложили родителям консультации, по закаливанию детей:

1. О пользе массажных ковриков.
2. Как можно их сшить в домашних условиях.
3. Какие бывают массажные коврики для детей.
4. Как пользоваться массажным ковриком.
5. Профилактика плоскостопия.
6. Терапевтическое воздействие массажа ступней на детский организм.

Родители откликнулись дружно, одни купили коврики в магазине, другие сшили своими руками.

Получилось чудесно!



В группе появились не только массажные коврики, но и разнообразные дорожки с наполнителями.

Красивые ленточки для гимнастики, плоскостные пособия, дорожки для перешагивания, мячи на каждого ребёнка, разноцветные платочки которые сшили мамы и т.д.

Я применяю массажные коврики и дорожки с **целью**

- Развития положительных эмоций.
- Закаливание организма.
- Восполнение нехватки тактильных ощущений.
- Профилактика и коррекция плоскостопия.
- Развития чувства равновесия и координации движений.
- Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Мы играем с нашими ковриками, чтобы массажные минутки проходили интересно и весело. И вот как мы играем:

1. Раскладываем сложенные близко друг к другу квадратики, чтобы каждый раз наступать на приятную массажную поверхность.
2. Прыгаем по элементам коврика по команде на квадратик заданного цвета.
3. Играем в «болото», как будто вокруг все мокрое и зыбкое, и шагать можно только по квадратикам.
4. Строим мостик через «речку» и иногда просто перебегаем по нему, а иногда прыгаем в «воду».
5. Играем в насекомых (бабочек и пчелок). Выкладываем квадратики в форме цветочков и порхаем, перепрыгивая и шагая с одного лепестка на другой, собираем нектар.
6. Составляем дорожки заданной длины и заданной последовательности цветов.
7. Раскладываем по цветам предметы и игрушки. Например, на красный квадратик складываем все красного цвета и т. д.
8. Передвигаемся, используя только два квадратика: на одном стоим другой кладем перед собой, перешагиваем и снова освободившийся кладем вперед.
9. Используем для разметки территории в играх с машинками и для строительства сложных трасс с кочками. Выкладываем элементами коврика пешеходный переход.

Но главное, чтобы коврик всегда был в свободном доступе, и тогда дети сами придумают массу вариантов веселых и интересных им игр.

Упражнения с нестандартным оборудованием способствуют совершенствованию функции равновесия и двигательного контроля, формируют правильную осанку, укрепляют мышцы свода стопы.

Литература:

1. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.-Москва: Энас, 2006. – 144с.
2. Пензулаева Л.И.Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Москва: ВЛАДОС, 2005.
3. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М.: Гуманитарное Издательство Центр ВЛАДОС, 2004. – 315с.
4. «Использование нестандартного оборудования на физкультурных занятиях как метод укрепления здоровья детей младшего дошкольного возраста» Режим доступа: [pandia.ru/78/449/64215.php](http://pandia.ru/78/449/64215.php) Социальная сеть работников образования (Электронный ресурс).