

Здоровьесберегающие технологии в детском саду: «Дорожки и коврики здоровья своими руками».

Воспитатель д/с «Ромашка» МБОУ ЗСОШ Павлова Мария Тихоновна.
п. Зырянка Верхнеколымский район Республика Саха (Якутия).

Как известно, здоровье дошкольника, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие зависят от окружения, в котором ребёнок находится. Большинство детей с 1,5 до 7 лет посещают дошкольные образовательные учреждения, и мы - педагоги несём ответственность за физическое и эмоциональное состояние воспитанников.

Федеральный государственный образовательный стандарт, помимо воспитательных и образовательных задач, ставит обязательной целью сохранение и укрепление здоровья детей. Воспитатель следит за состоянием своих подопечных, ведь здоровые дети гораздо лучше усваивают знания и совершенствуют свои умения. А в школе ребят ждут большие нагрузки и период адаптации к новому распорядку жизни. Поэтому мы не только занимаемся с детьми общеукрепляющими техниками, но и стремимся привить навыки здорового образа жизни.

Проблемы с опорно-двигательным аппаратом начинаются в школьном возрасте, когда дети проводят много времени в положении сидя за партой. У нас в саду проводится активная работа по формированию красивой осанки и предотвращения плоскостопия - полезные привычки приобретаются с ранних лет. Эти задачи реализуются в утренней зарядке и гимнастике пробуждения, в ходьбе по массажным коврикам и дорожкам здоровья и т.д. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными - задача каждого родителя и ДОУ.

Массажный коврик – гениальное изобретение. Массируя стопу, мы оказываем оздоравливающее воздействие на внутренние органы. Именно поэтому медики рекомендуют чаще ходить босиком. Массажный коврик чудесным образом может даже имитировать морской берег. Благодаря рифлёной поверхности, коврик обеспечивает массаж стоп, способствует укреплению голеностопного сустава и предотвращает появление и развитие плоскостопия у детей. Возникает приятное ощущение легкости. Упражнения с массажными ковриками и дорожками создают положительный настрой, повышают настроение, дают заряд бодрости и энергии.

Для чего нам нужны массажные дорожки и коврики?

- Для закаливания организма.
- Для восполнения нехватки тактильных ощущений.
- Для профилактики и коррекции плоскостопия.
- Для развития чувства равновесия и координации движений.
- И самое главное, для сохранения и укрепления здоровья детей, формирования привычки к здоровому образу жизни.

Как связано закаливание с массажным ковриком?

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 мы идем по пляжу босиком - это закаливание, купаемся в реке - это тоже закаливание. Когда утром на даче мы умываемся на улице – и это закаливание. Если вы идёте лицом против ветра, даже не думая о закаливании, просто так получается - это все равно закаливание. Поэтому, когда мы стоим на массажном коврике или играем с ребёнком босиком на массажном коврике - это конечно тоже закаливание. Это и массаж стоп, и тренировка сосудов стоп, и тренировка нервной и эндокринной систем организма.

Профилактика плоскостопия.

Массажные коврики подходят идеально, для профилактики плоскостопия. Многие авторы сходятся во мнении, что с приходом цивилизации частота возникновения

плоскостопия у детей увеличилась. Это связывают с ранним ношением обуви, а также с хождением, пусть и босиком, но по ровным поверхностям. Действительно, деревенские дети раньше постоянно ходили босиком по земле, что способствовало формированию сводов стопы и нормальному тону мышц стопы и являлось прекрасной закаливающей процедурой. Сегодня дети очень редко ходят босиком по земле. С раннего детства мы ходим в обуви. И даже шлёпанье босиком по голому полу, как отмечают ортопеды, не эффективно для профилактики плоскостопия. Для предотвращения развития плоскостопия, поверхность, по которой мы ходим босиком, должна быть неровной. Лучше всего - земля, песок или прибрежная галька. Применение массажных ковриков для профилактики плоскостопия даже лучше природных помощников.

Предлагаю массажные коврики, которые легко можно сделать самим из подручных материалов. Мне в этом помогли родители группы – мои первые помощники. Они имеют несколько видов рифленной поверхности, которые обеспечивают глубокий терапевтический эффект и дают незабываемое удовольствие малышам. Это великолепный массаж стоп, профилактика различных заболеваний и хорошее настроение. На стопах и ладонях человека расположены рефлексогенные зоны, связанные практически со всеми внутренними органами. Раздражение этих зон оказывает нормализующее воздействие на все функции организма.

Из чего можно сделать массажный коврик для ребенка?

«Морские обитатели»



Материал: детское одеяло; пуговицы разных размеров; крупные пластмассовые бусы; аппликации морских обитателей наполнены крупами: рис, гречка, перловка.

«Цветочная поляна»



Материал: коврик связан из пряжи; пластмассовые фигуры от пирамидки.

«Коврик военный»



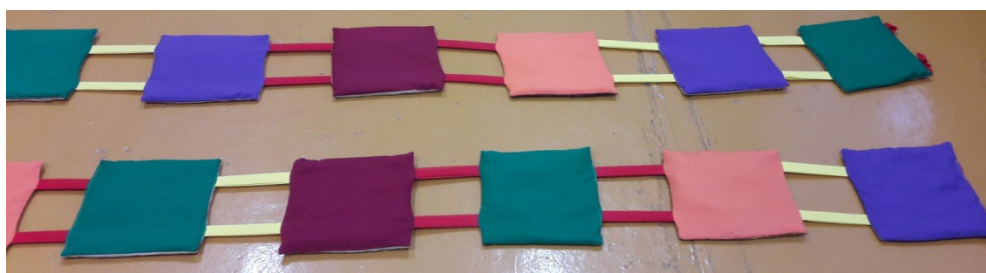
Материал: ткань болоньевая протираемая; секции наполнены мелкими камушками, ракушками, песком, крышками от пластиковых бутылок, пуговицами, колпачками от фломастеров и др.

«Сердитая птичка»



Материал: резиновый коврик; губка; аппликация птички наполнена горохом; деревянные колечки от счетов; тесьма.

«Цветная дорожка»



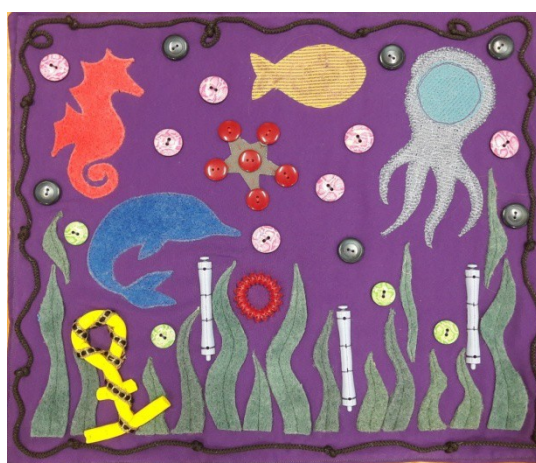
Материал: подушечки из цветной ткани; наполнены разной крупой, горохом, фасолью, семечками подсолнечника, кедровых орехов и т.д.



Ежедневный массаж стоп

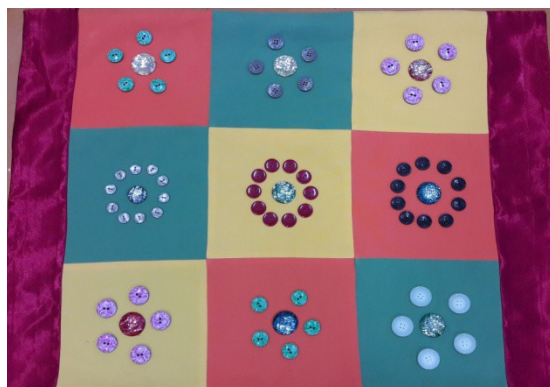


«Морской конек с друзьями»



Материал: плотная ткань; аппликация из фетра, поролона, рельефной ткани; веревка; пуговицы; резиновые бигуди, браслеты.

«Пуговичный»



Материал: цветные лоскутки ткани, пуговицы разных размеров.