

«Использование массажных ковриков и дорожек в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста»

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого ДОУ.

Одним из этапов работы по здоровьесбережению является организация здоровьесберегающего пространства в ДОУ. Это использование в режиме дня:

- физкультурных занятий всех типов
- оптимального двигательного режима
- комплекса закаливающих мероприятий (обливание ног, контрастное воздушное закаливание, хождение по «дорожке здоровья»)

«Дорожка здоровья» представляет собой массажный коврик с разновеликими элементами, при ходьбе по которым осуществляется массаж стоп ребенка.



Зачем необходим массаж стоп?

Огромную часть нашей активной жизни мы проводим на ногах. Но почему-то заботиться об отдыхе и состоянии наших бедных ножек мы часто забываем. А ведь они нуждаются в уходе не меньше, чем лицо или руки. Если обратиться к древним китайским книгам по медицине, то можно встретить довольно правдивое высказывание относительно того, что ноги человека имеют огромное сходство с корнями дерева. Развитая корневая система говорит о его силе. Первыми при засыхании дерева погибают его корни. Когда люди стареют, их ноги также слабеют первыми.

Нет такого человека, который не бегал бы босиком в детстве. Незабываемое ощущение мягкой травы под ногами, прохладного речного песка рождает в душе ощущение свободы. Современный городской ребенок очень редко имеет возможность походить босиком. С раннего детства мы ходим в обуви. Поэтому в

последние годы плоскостопие стало одним из самых распространенных детских заболеваний. Это далеко не безобидное заболевание. Оно может провоцировать различные боли в суставах. К плоскостопию могут «присоединиться» и такие заболевания как остеохондроз и сколиоз, грыжа межпозвонковых дисков. По достижении семилетнего возраста почти две трети детей приобретают плоскостопие. Профилактику заболеваний стопы лучше начинать с раннего возраста, когда стопа легко поддается коррективке.

Какой можно найти выход?

Хорошее решение для тех, кто беспокоится о здоровье своих ног – это массажный коврик. Главная его задача - массировать стопу, улучшать кровоснабжение организма, развивать мышцы и суставы, координацию движений, позволит ногам отдохнуть, а также – что особо важно для маленьких детей – правильно формировать свод ступни. Он не имеет ограничений по возрасту, полезен взрослым и детям, оказывает полезное влияние на здоровье организма в целом. Ребенку это позволит иметь правильное положение стопы и красивую ровную походку, снимет нагрузку с ног.

Народные целители Востока при лечении самых разных заболеваний использовали тот факт, что поверхность стопы разделена на определенные зоны, связанные с внутренними органами. Воздействие на эти зоны приводит к улучшению их работы и функций, а также к улучшению самочувствия и общему оздоровлению организма.

Применение массажного коврика очень поможет при:

- 1.Нарушении работы опорно-двигательного аппарата;
2. Неправильном распределении физической нагрузки на стопу;
3. Ассиметричной походке;
- 4.Деформации стопы и плоскостопии.

Какое отношение имеют массажные коврики к закаливанию?

Напомню известную фразу, что закаливание – это во многом тренировка сосудов. Что это означает? При контрастных процедурах (смена теплой и холодной воды) сосуды сначала расширяются (в теплой воде), а потом сужаются (в холодной). Такая тренированность сосудов на воздействия холодных рецепторов поможет снизить теплоотдачу, если Вы выходите на улицу. У закаленного человека сосуды реагируют быстрее. Сужение периферических сосудов уменьшает потери тепла организмом. (Кожные покровы холодные, но внутри сохраняется тепло). У незакаленного человека периферические сосуды реагируют дольше. То есть, потери тепла выше. Именно потому, что кожные покровы теплые. Это конечно, упрощенно. Кроме сосудистой, тренируется эндокринная (гормональная) и нервная системы. Тренируется термогенез (выработка тепла организмом).

Закаливание – это не задание на неделю и не тренировка на результат. Закаливание – это образ жизни. Ошибочно думать, что это обязательно купание в проруби или обливание холодной водой. Когда ребенок идет по пляжу босиком – это

закаливание. Когда ребенок купается в реке, озере, море – это тоже закаливание. Когда утром на даче ребенок умывается на улице – и это закаливание. Если ребенок идет лицом против ветра, даже не думает о закаливании, просто так – это все равно закаливание.

Поэтому, когда дети ходят по массажным коврикам – это, тоже закаливание.

Как заниматься с ковриком?

После дневного сна мы выкладываем массажные коврики. Занятия лучше проводить в игровой форме. Мы предлагаем детям представить сказочную дорогу и придумать, куда она может вести, какие препятствия необходимо преодолеть при этом (горы, реки и т.д.). Дети представляют себя какими-нибудь зверьками и двигаются соответственно этому – прыгают, идут на пятках, на носках. Даем полную свободу детской фантазии. Поверхность пола будет болотом, а элементы коврика кочками. Интересно попрыгать по ним «зайчику» или «лягушонку». Легко ощутить себя на берегу моря, на лугу, полном полевых цветов.

Массажные коврики находятся в спортивном уголке. В любое время дети могут использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, во время дидактических и сюжетно – ролевых игр, игр – драматизаций, для сенсорного развития, счета.

Упражнения с массажными ковриками создают положительный настрой, повышают настроение, дают заряд бодрости и энергии.