

Использование «дорожек здоровья» для оздоровления дошкольников

Работу выполнили воспитатели Марченко О.С., Говор О.А.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование не завершено, поэтому сейчас сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить путем укрепления мышц и связок стопы. Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических, природно-оздоровительных факторов, физических упражнений.

Одним из эффективных направлений оздоровительного характера, используемых педагогами нашего детского сада, является *стопотерапия*, занятия которой вызывают большой интерес у дошкольников.

Стопотерапия – это простые и полезные упражнения для детей, которые не только являются хорошей профилактикой плоскостопия и лечением достаточно сложных заболеваний опорно-двигательного аппарата, но и укрепляют организм и его системы в целом. Упражнения стопотерапии влияют на центры, которые отвечают за развитие речи, а для наших малышей это важно.

В нашей работе наиболее применим массаж стоп, гимнастика для стоп и босохождение. Массаж стоп оказывает благотворное влияние на формирование ног и опорно-двигательного аппарата ребенка, на центральную нервную систему, а через нее – на весь организм в целом. Поэтому массаж стоп и является одним из эффективных и простых способов укрепления здоровья дошкольников. Для того, чтобы процесс оздоровления в ДООУ был не только полезным, но и увлекательным, мы используем «дорожки здоровья».

Эти дорожки представляют собой коврики разной длины и ширины, плоские с различными следами и со специальным покрытием (игольчатым, ребристым, жестким ворсом, а также коврики с различными предметами). К дорожкам здоровья можно отнести и дорожки с мягким набивным материалом (это вата, поролон, синтепон). Хожение по дорожкам здоровья вызывает у детей большой интерес и радостные эмоции. Не прилагая особых усилий, ребенок в непринужденной, свободной форме выполняет самомассаж стоп, получая приятные ощущения, а его организм тем временем наполняется энергией и здоровьем. Так как массажные дорожки имеют несколько видов рифленой поверхности, следовательно, отличается и степень воздействия на стопы ребенка. Благодаря этому дорожки обеспечивают массаж стоп, способствуют укреплению голеностопного сустава и предотвращают появление и развитие плоскостопия у детей. «Прогулки» по массажным дорожкам мы сопровождаем музыкой и веселыми стихами.

В нашем детском саду «дорожки здоровья» имеются и в физкультурном зале, и в групповых помещениях. Для обязательного массажа-прохождения детей мы выкладываем дорожки после дневного сна на 15-20 минут.

«Дорожки здоровья» в основном сделаны своими руками. Наполняющие элементы при этом используем самые различные, от природных материалов до старых фломастеров и карандашей. Это шишки, каштаны, желуди, песок, камушки, галька, пуговицы, бусины, крышки от пластиковых бутылок; мы используем толстую веревку в качестве «дорожки», пластиковый коврик «травка», резиновые коврики для обуви, популярностью пользуются старые счеты, которые мягко массируют стопы. Массажная дорожка может включать и не твердые элементы -- поролоновые губки или мочалки. Еще для профилактики заболеваний стопы мы используем в работе отдельные предметы, природные материалы с помощью которых дети тренируют мышцы ножек, -- это шишки, желуди, каштаны, мячики различных размеров, кубики и т. п.

Занятия с использованием «дорожки здоровья» способствуют развитию и укреплению мышц плечевого пояса, спины, рук и ног, улучшению осанки детей, укреплению мышц свода стопы, увеличению гибкости и подвижности позвоночника и суставов.

Ходьба по «дорожке здоровья» обязательно сочетается с проведением глубоких дыхательных упражнений на вдох и выдох, на «дорожке здоровья» дети с интересом играют в подвижные игры.

Описание и характеристика массажных дорожек

- «Волшебные следки», такие следки хорошо использовать для тренировки правильного развода стоп, при ходьбе, можно использовать их при играх и развлечениях.
- Массажеры из подручных средств, предназначенные для точеного массажа стопы для снятия мышечного напряжения (пробки, пуговицы, бигуди, мочалки).
- Пластмассовые коврики – тренировка сосудов стоп, нервной и эндокринной систем организма.
- Дорожки из природных материалов – точечный и поперечный массаж мышц стопы.
- «Гусеница» - способствует формированию физических качеств и двигательных умений ребенка, развития равновесия, координация движений, точечный массаж всей стоп.
- Упражнение «Соберем в корзину» - сидя на стуле перенести (каштаны, шишки, желуди и т.п.) пальцами ног с пола в корзинку.
- Упражнение «Ёжики» сидя на краю стула, руки в упоре сзади, спина прямая, катание колючих мячиков вперед-назад, влево-вправо, по кругу.
- Упражнение «Парашюты» - поднять платочек пальцами ног с пола как можно выше и разжать пальцы.

При выстраивании «дорожки здоровья» важно чередовать искусственные тренажеры с тренажерами, изготовленные из природного материала.