

Консультация «Дорожка здоровья в детском саду.»

Воспитатель: Базаева Н.С

Для чего нужны дорожки здоровья?

Дорожки здоровья предназначены для массажного воздействия на стопы, их можно использовать и дома, не только для детей, но и для всей семьи, но у детей ходьба по дорожкам здоровья вызывают просто восторг. На стопах размещается множество активных точек, стимуляция которых положительно влияет на работу систем и органов тела. Даже если у вашего малыша все в порядке со здоровьем, иметь это приспособление полезно в профилактических целях. Практически всем известно, что на стопе есть множество точек, воздействие на которые благотворно влияет на организм.

Занятие с детьми на массажном коврике дает следующие преимущества:

- способствует правильному формированию стопы;
- является профилактикой плоскостопия;
- повышает иммунитет;
- стимулирует развитие малыша (в том числе и речевое);
- снимает нервное напряжение, расслабляет.
- профилактика плоскостопия.
- улучшение координации движений.
- приобщение детей к здоровому образу жизни.

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. Для этого мы изготовили дорожку здоровья для детей своими руками. В качестве наполняющих предметов применили самые разные вещицы, попавшие под руку. В роли таковых выступили :

- *обыкновенные карандаши,
- *губки для посуды,
- *крышечки от пластиковых бутылок,
- *декоративные стеклышки,

*крупы: фасоль, горох.

*шнуры

Дорожка получилась просто замечательной. Каждый день после сна наши детки с удовольствием ходят по таким дорожкам.

Ходьба по дорожке проводится в медленном темпе, дети идут друг за другом мелкими шагами, постепенно переходя из сектора в сектор, ощущая стопами ног различные поверхности. Трогают руками поверхность и детали дорожки, отмечая качество материалов, из которых они сделаны: колючие или нет, мягкие или твердые, шершавые или гладкие. К тому же дети приучаются ходить друг за другом в колонне, не толкаться, сдерживать себя. Ходьба по массажным дорожкам – это прекрасное средство тренировки мышц стопы. Ребенок ставит ножку по-разному, при этом по-разному работают различные мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы. И все это происходит в игре, благодаря чему ребенок испытывает положительные эмоции.

На занятиях на дорожке мы выполняем разные веселые упражнения, такие как: «Великан», «Карлик», «Лягушка». Также используем словесные игры – сопровождения.

При использовании дорожек здоровья, я опираюсь на следующие **рекомендации**:

*Возраст для упражнений на массажном коврике, дорожке здоровья рекомендован с 1 года.

*Упражнения на массажных ковриках и дорожках лучше проводить после дневного сна.

*Продолжительность 5 – 7 минут.

Результаты:

Как показывает практика, использования дорожек здоровья в дошкольном учреждении, за период их применения удалось значительно сократить уровень заболеваемости воспитанников. У деток наблюдается положительная динамика показателей роста и веса, у них формируется правильная осанка. При этом у малышей с нарушениями опорно-двигательного аппарата фиксируются значительные улучшения. Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершенно без труда,

улучшать здоровье ребенка. И дорожка здоровья позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным.

Рекомендованная литература:

1. Леханова Е. В., Хвастунова П. В. Использование массажных ковриков и дорожек для укрепления здоровья детей в дошкольных образовательных учреждениях // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 46. – С. 230–233. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/76518.htm>

Список ссылок на интернет-ресурсы

1. www.maam.ru Таисия Лотикова «Массажные коврики». Консультация для родителей.

2. http://chgard27.tgl.net.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=382&Itemid=376 Игровые упражнения на массажном коврике для детей дошкольного возраста по профилактике плоскостопия.