


МБОУ «Сахзаводская СОШ»
структурное подразделение «Детский сад»

Комплекс массажных дорожек «Тропа здоровья»

Воспитатель
Бабина Е.В.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a red table tennis paddle, a soccer ball, a tennis racket, a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a red table tennis paddle, a soccer ball, a tennis racket, a badminton racket, and a basketball. The icons are arranged in a circular pattern around the central text.

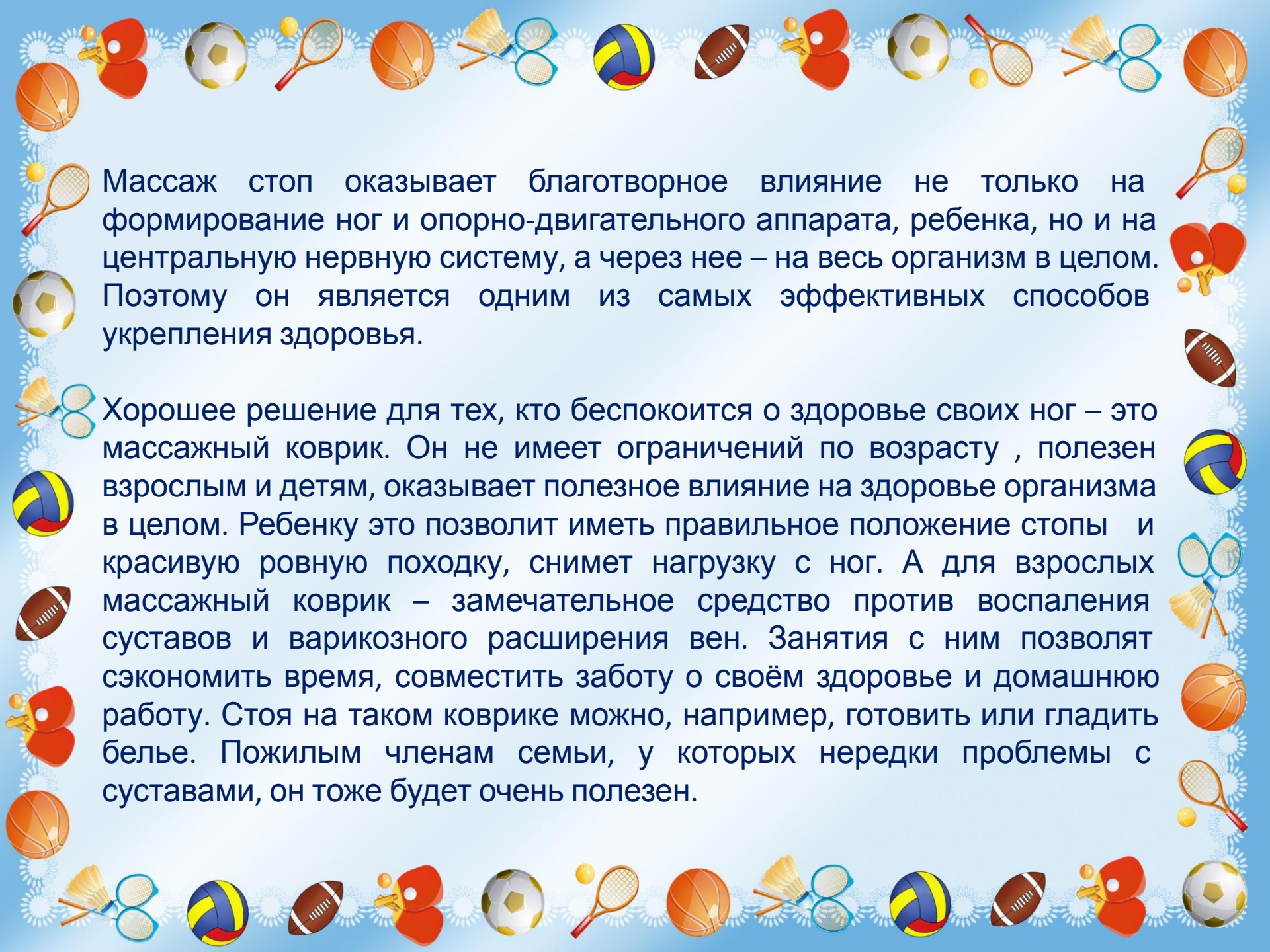
*Массажные коврики детская радость.
Игра и здоровье идут с ними рядом.
Для спорта всем нужен красивый предмет*

Чтоб ножки лечить и здоровеньким быть.

Всем давно известно, что движение – это: врожденная, жизненно необходимая потребность человека, эффективное лечебное средство, познание окружающего мира, важное средство воспитания и общения. Это доказано многочисленными исследованиями известных ученых, педагогов и психологов.

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 ДОО.

Усилия работников нашего детского сада как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника. Одним из этапов работы по здоровьесбережению является организация здоровьесберегающего пространства в ДОО.



Массаж стоп оказывает благотворное влияние не только на формирование ног и опорно-двигательного аппарата, ребенка, но и на центральную нервную систему, а через нее – на весь организм в целом. Поэтому он является одним из самых эффективных способов укрепления здоровья.


Хорошее решение для тех, кто беспокоится о здоровье своих ног – это массажный коврик. 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. А для взрослых массажный коврик – замечательное средство против воспаления суставов и варикозного расширения вен. Занятия с ним позволят сэкономить время, совместить заботу о своём здоровье и домашнюю работу. Стоя на таком коврике можно, например, готовить или гладить белье. Пожилым членам семьи, у которых нередко проблемы с суставами, он тоже будет очень полезен.

Чтобы разнообразить работу по здоровьесбережению, повысить к ней интерес детей я постоянно пополняю оборудование интересными самодельными массажными дорожками.

При их создании я использую самые разнообразные материалы, в данном случае - это коврики «травка». Беспольные на первый взгляд предметы превратились в яркое, удобное в использовании оборудование.

Данную работу одобрили родители, т.к. дорожки просты в изготовлении. Я не только обучила родителей их изготовлению, но и доказала эффективность при их применении.



A decorative border surrounds the page, featuring a repeating sequence of sports equipment icons: a basketball, a table tennis paddle, a soccer ball, a tennis racket, a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, a soccer ball, a tennis racket, and a basketball. The icons are arranged in a circular pattern around the central text area.

Цель: оздоровление организма ребенка при помощи массажных дорожек, посредством воздействия на биологически активные точки стопы.

Задачи:

- Закаливание организма.
- Профилактика и коррекция плоскостопия.
- Развитие чувства равновесия и координации движений.
- Сенсорное развитие.
- Сохранение и укрепление здоровья детей.



Как пользоваться ковриками?

Можно положить массажный коврик на видном месте (например, у кровати). Ежедневно, по несколько минут, ходите по коврику.

Массажные коврики- это полезно!

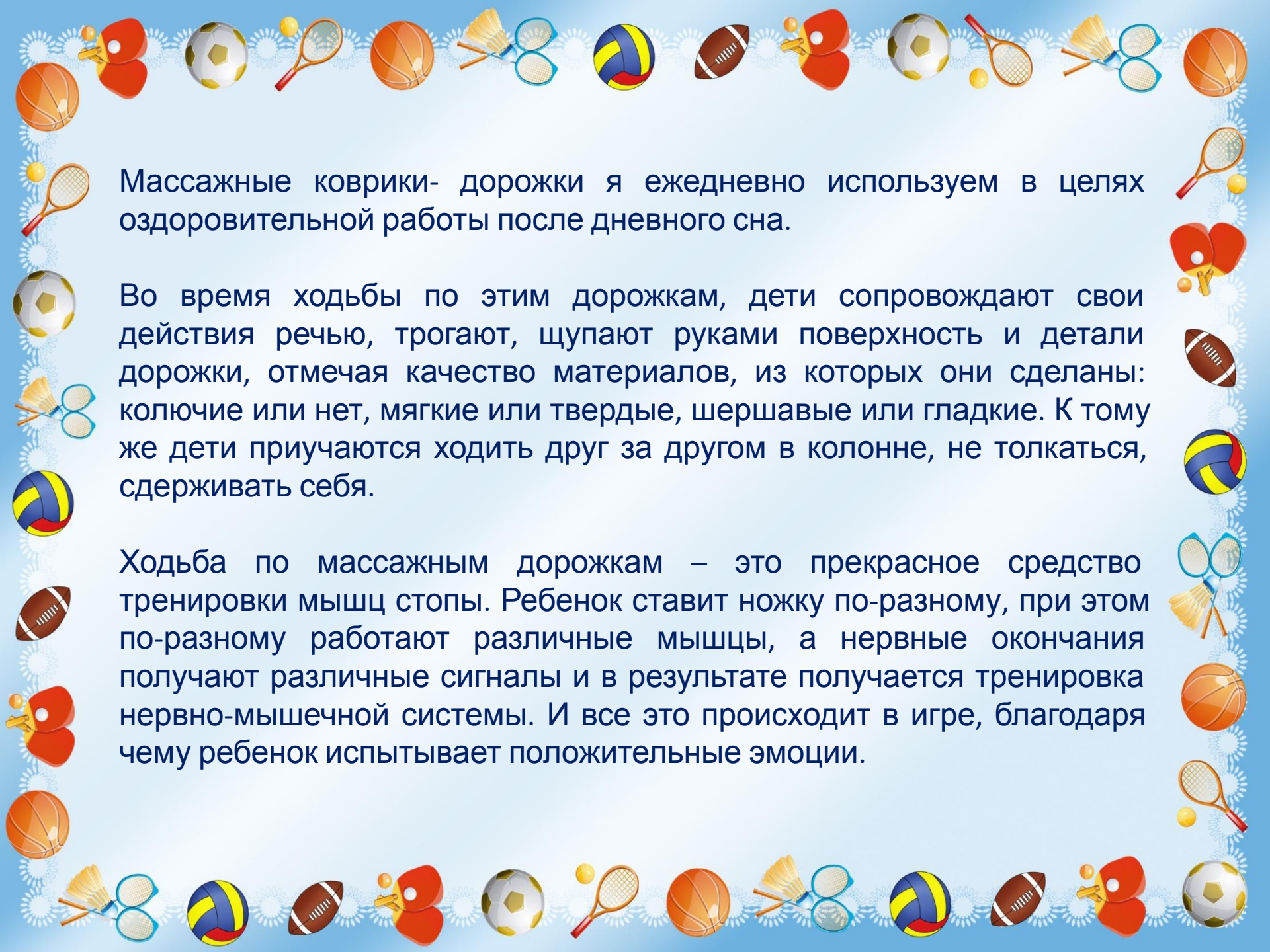
Ходьба по массажным коврикам помогает тренировке мышц стопы. У детей это способствует формированию сводов стоп и профилактике плоскостопия. При хождении по массажным коврикам достигается эффект глубокого приятного точечного массажа стоп.

Массажные коврики- это удобно!

Коврики легко моются мыльным раствором, их можно взять с собой на дачу, это хороший подарок, по массажным коврикам можно ходить зимой и летом.

Массажные коврики- это безопасно!

Коврики не содержат металлических частей. Нашими массажными ковриками нельзя пораниться. Упражнения на ковриках безопасны и полезны для здоровья.



Массажные коврики- дорожки я ежедневно используем в целях оздоровительной работы после дневного сна.

Во время ходьбы по этим дорожкам, дети сопровождают свои действия речью, трогают, щупают 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.

Использовать массажные дорожки можно на занятиях по физической культуре.

Эффективнее такой вид закаливания проводить под музыкальное сопровождение, используя мелодии различных темпов.

Можно усложнить задачу, и при остановке музыки прыгать с дорожки на ровную поверхность пола. А так же, при ходьбе можно использовать словесные игры-сопровождения, которые способствуют повышенному интересу детей к двигательной активности. Дорожки можно использовать в комплексе, разложив «змейкой» и отправиться в весёлое путешествие, или по отдельности исходя из целей и задач занятия.



Дети встают на коврики и выполняют действия, озвученные словами, вот некоторые из них.

«Бурый мишка»

Бурый мишка топал, топал, топал,
Громко ножками стучал, он стучал так!
Мишка головой вертел, все вертел, все вертел.

Во все стороны смотрел, он смотрел так!

Бурый мишка расшалился и на месте закружился,
Закружился, закружился и свалился – бах!

«Кошкина зарядка»

Посмотрите, у окошка разминает лапки кошка.
Тянется – потянется, малюткой не останется.

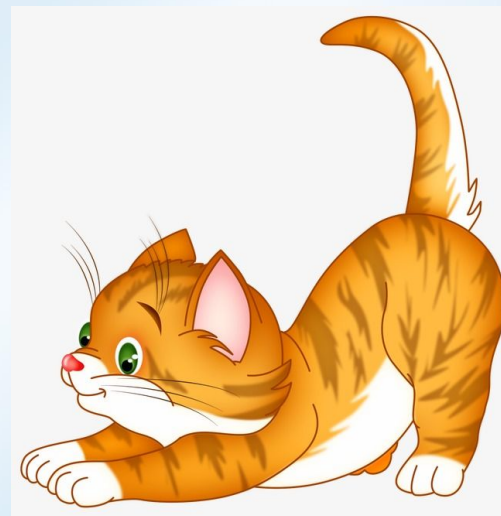
Спинку горбит, словно мостик,


Поднимает кверху хвостик.

Когти выпускает, царапает, играет.

Ушко лапкой почесала

И тихонечко сказала «Мяу...»





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.

Таким образом, использование массажных дорожек очень поможет в укреплении мышц и формировании свода стопы у ребёнка, в профилактике плоскостопия, при нарушении работы опорно-двигательного аппарата; при неправильном распределении физической нагрузки на стопу; при ассиметричной походке; при деформации стопы и плоскостопии.