

*МБДОУ № 36 «Найырал»
г. Кызыла*

**Консультация на тему :
«Использование массажных
ковриков и дорожек
в физкультурно- оздоровительной
работе с детьми»**



• **Какое отношение имеет закаливание к массажным коврикам?**

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 Вы идете по пляжу босиком – это закаливание.
- Когда Вы купаетесь в реке – это тоже закаливание.
- Когда утром на даче Вы умываетесь на улице – и это закаливание.
- Если Вы идете лицом против ветра, даже не думая о закаливании, просто так получается – это все равно закаливание.

Поэтому, когда Вы стоите на массажном коврике или играете с ребенком босиком на массажном коврике — это конечно тоже закаливание. Это и массаж стоп, и тренировка сосудов стоп, и тренировка нервной и эндокринной систем организма.



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 детки раньше постоянно ходили босиком по земле, что,

во-первых, способствовало формированию сводов стопы и нормальному тону мышц стопы;

а во-вторых – являлось прекрасной закаливающей процедурой.

Сегодня дети очень редко ходят босиком по земле. С раннего детства мы ходим в обуви (которая, кстати, больше напоминает «колодки»). И даже шлепанье босиком по голому полу, как отмечают ортопеды, скорее вредно для профилактики плоскостопия.

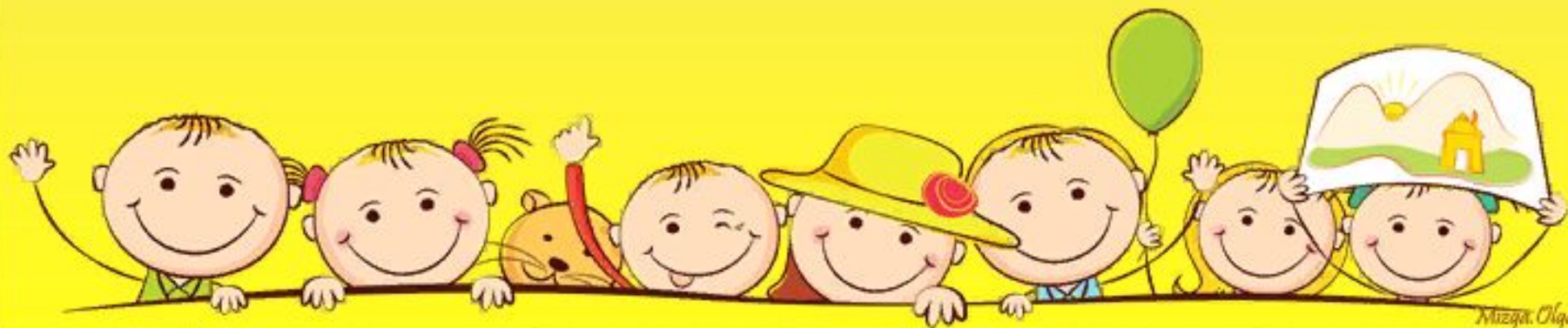
Для предотвращения развития плоскостопия, поверхность, по которой мы ходим босиком, должна быть неровной. Лучше всего – земля, песок или прибрежная галька.

Применение массажных ковриков для профилактики плоскостопия даже лучше природных помощников.



На стопах и ладонях человека расположены рефлексогенные зоны, связанные практически со всеми внутренними органами. Раздражение этих зон оказывает нормализующее воздействие на все функции организма.

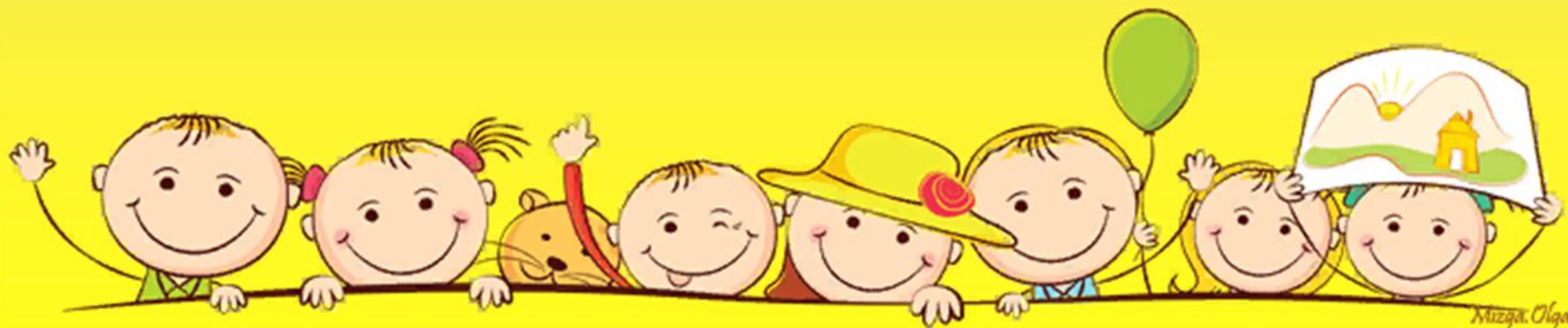
Массажный коврик – гениальное изобретение. Массируя стопу, мы оказываем оздоравливающее воздействие на внутренние органы. Именно поэтому медики рекомендуют чаще ходить босиком. Массажный коврик чудесным образом имитирует морской берег. Благодаря рифленой поверхности, коврик обеспечивает массаж стоп, способствует укреплению голеностопного сустава и предотвращает



Как заниматься с ковриком?

После дневного сна 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.

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



Лужа

Я иду, я иду.

Поднимаю ножки, (Ходьба вокруг обруча, высоко поднимая ноги)

У меня на ногах новые сапожки.

Ой-ой-ой, посмотри,

Лужа – то какая,

Ай-ай-ай, ай-ай-ай

Лужа-то большая. (Остановка, поворот лицом к центру, вытянув руки вперед)

Высоко-высоко-высоко,

Подпрыгну,

Не боюсь, не боюсь,

Лужу перепрыгну! (Прижав руки к щекам покачивание головой)

Да-да-да, да-да-да,

Высоко подпрыгну. (Отходят и подходят к луже)

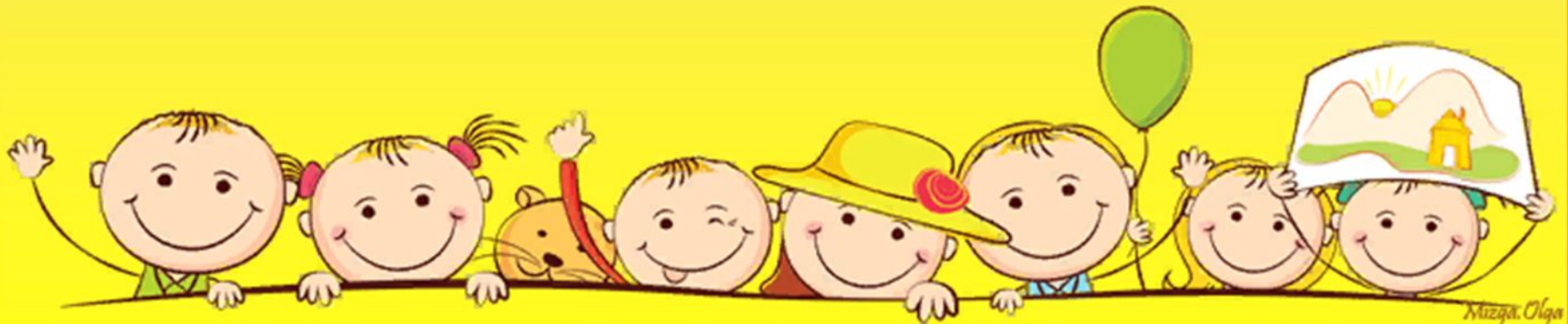
Да-да-да, да-да-да, (Раскачивая руками, готовятся к прыжку)

Лужу перепрыгну. Гоп! (Прыжок)





Использование нетрадиционного оборудования благоприятно влияет на формирование всех систем и функций организма, удовлетворяет потребности ребенка в движении, вызывает большой восторг и служит средством всестороннего развития дошкольника. Одной из приоритетных задач формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является создание мотивации, обучение и привитие навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.



Солевое закаливание

Эффективным средством закаливания является **хождение по солевым дорожкам**.

Процедура состоит в следующем:

Берутся три полотенца. Первое полотенце опускается в солевой раствор (на 1 л воды 90 г соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке. Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым. Третье полотенце остаётся сухим. Ребёнок встаёт ногами на первое полотенце, выполняет притопывание и т. д. в течении 4 – 5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришёл с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо. Важным моментом при проведении закаливания на солевых дорожках является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используются массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки, упражнения для стопы: покачивание вперёд — назад на стопе, ходьба на носках, прыжки.





