



Если хочешь быть здоров — закаляйся!

Использование массажных ковриков и дорожек в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста

Я применяю массажные коврики и дорожки с целью:

1. Закаливание организма.
2. Восполнение нехватки тактильных ощущений.
3. Профилактика и коррекция плоскостопия.
4. Развития чувства равновесия и координации движений.
5. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.
6. Представление каждому ребенку возможности радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

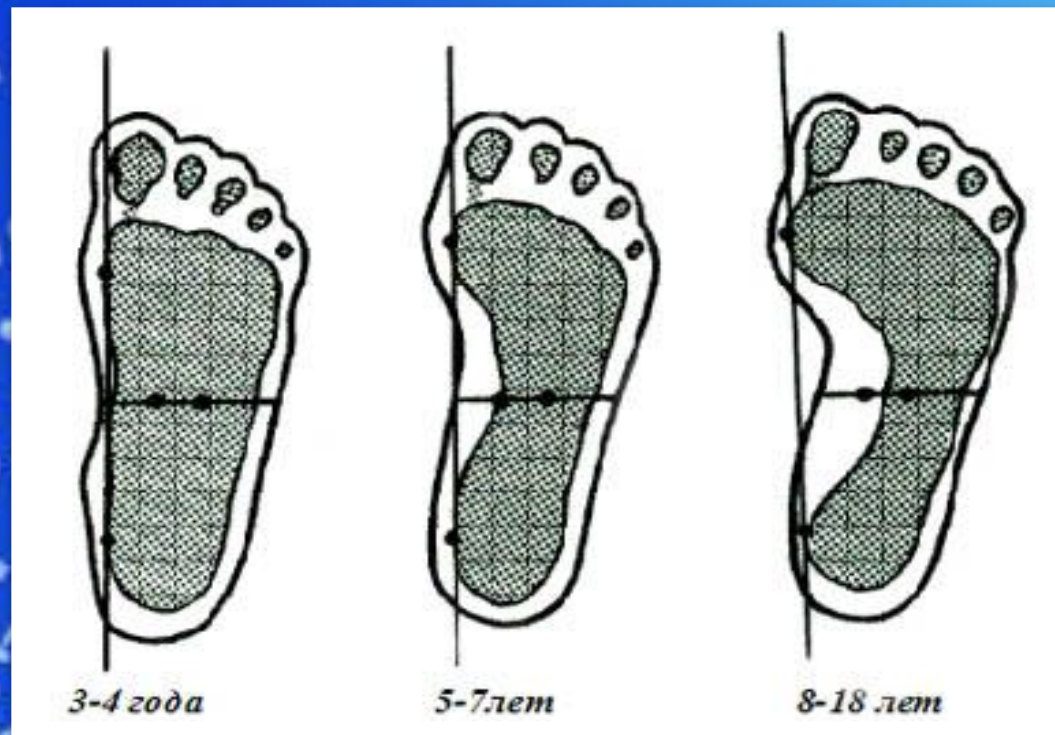
Здоровьесберегающие задачи:

- правильное формирование физиологических сводов стоп у детей
- улучшение эластичности стопы и укрепление мышц стопы
- стимуляция кровообращения
- улучшение функционального состояния опорно-двигательного аппарата



Плоскостопие – одно из самых

распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

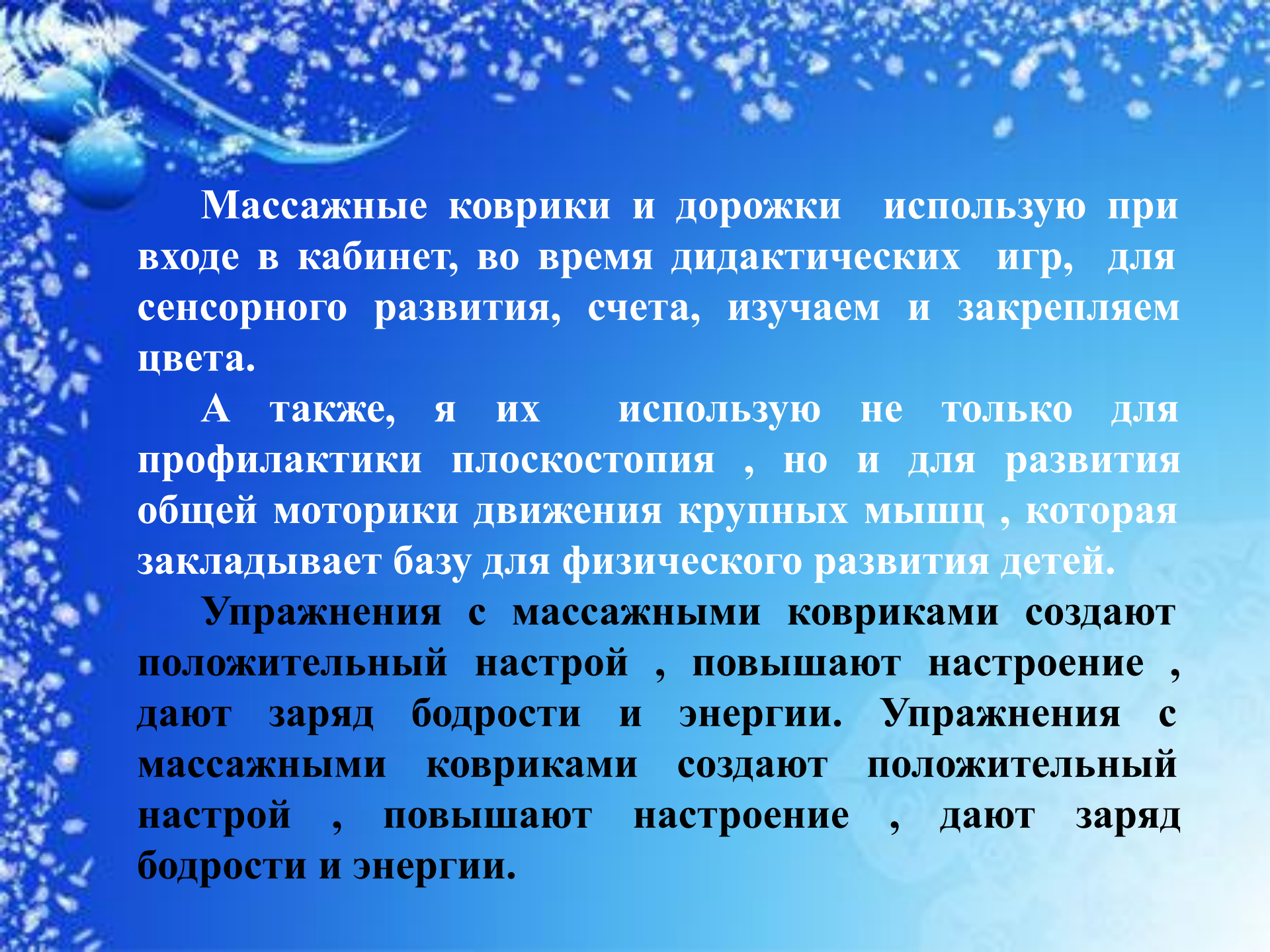


К 2-3 годам кости становятся более прочными, крепнут связки и мышцы, и стопа начинает приобретать «взрослую» форму. Ребенок теперь хорошо стоит на ногах и может совершать долгие пешие прогулки. Процесс формирования стопы продолжается до 5-6 лет. Только после этого возраста можно с определенностью говорить о наличии или отсутствии плоскостопия у ребенка.

Причины плоскостопия у детей

- лишний вес;
- рахит;
- травмы стопы;
- врожденная слабость
мышц и связок стопы;
- паралич мышц ног.

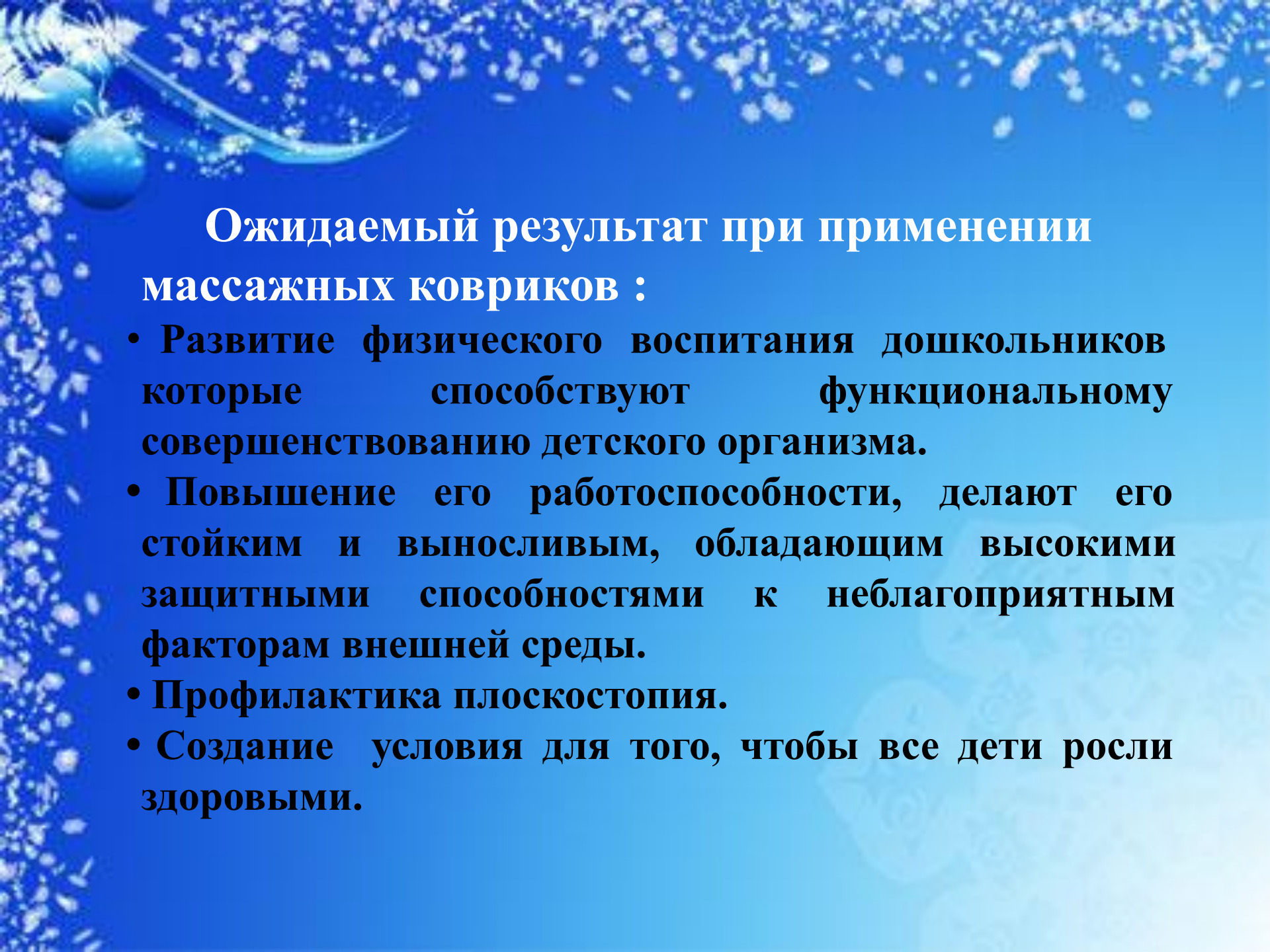




Массажные коврики и дорожки использую при входе в кабинет, во время дидактических игр, для сенсорного развития, счета, изучаем и закрепляем цвета.

А также, я их использую не только для профилактики плоскостопия , но и для развития общей моторики движения крупных мышц , которая закладывает базу для физического развития детей.

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



Ожидаемый результат при применении массажных ковриков :

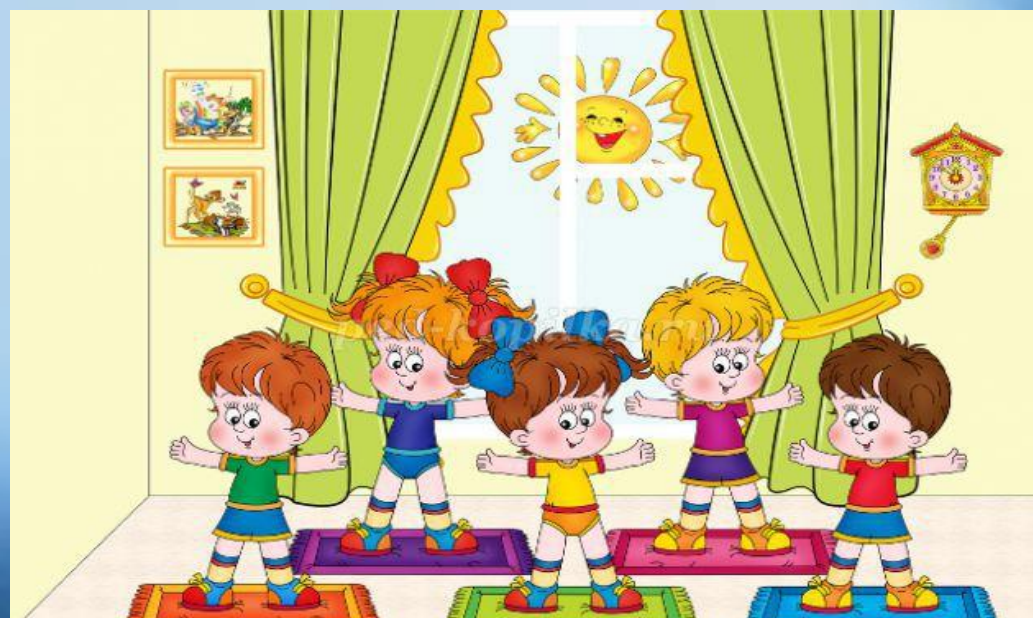
- Развитие физического воспитания дошкольников которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма.
- Повышение его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.
- Профилактика плоскостопия.
- Создание условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.







Профилактика плоскостопия в детском саду будет проходить интересно и результативно, если представится возможность регулярно ходить, бегать или делать упражнения по "дорожкам здоровья" обеспечивающим глубокий терапевтический эффект и незабываемое удовольствие.



*Массажные коврики
детская радость. Игра и
здоровье идут с ними рядом.
Для спорта всем нужен
красивый предмет , чтоб
ножки лечить и
здоровеньким быть.*



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Давайте растить



детей здоровыми!