

Консультация для родителей «По дорожке за здоровьем»

Подготовила инструктора по ФК Торговой Е.Д.

«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А.Сухомлинский

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам ДОУ. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Физическое здоровье неразрывно связано с их психологическим здоровьем, эмоциональным благополучием.

Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, компьютером и т. д.), которое увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются силы и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие и задержку возрастного развития.

В процессе роста у детей возникают различные виды деформации позвоночника, ног и стоп.

В связи с этим родилась идея использовать нестандартные методы профилактики плоскостопия «Дорожку здоровья», закаливание детей.

Дорожка здоровья в детском саду предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Эту массажную дорожку «Здоровья» можно

сделать и дома. Как известно, на стопе располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем.

Стопы являются своеобразной проекцией всех наших органов. Соответственно, оздоровительные массажи этой части тела оптимизируют процессы кровообращения и внутренний обмен веществ, также такое воздействие помогает улучшить иммунитет и активизировать защитные силы организма, оно снимает и усталость, возникшую после физических либо умственных нагрузок, и способствует восстановлению работоспособности. 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.

Деткам такая конструкция крайне полезна, ведь она представляет собой не только средство профилактики, но и является замечательным вариантом терапии плоскостопия. Прогулки по такой дорожке рекомендуется совмещать с процедурами закаливания, поэтому мы применяем ещё и солевую дорожку, чередуя с корригирующей гимнастикой.

Дорожка здоровья включает в себя:

- 1. гимнастику после сна** – позволяет быстрее войти в активное состояние, укрепляет мышечный тонус, создает хорошее настроение.
- 2. дыхательную гимнастику** – комплекс упражнений, который направлен на укрепление иммунитета малышей, научить ребенка правильно дышать.
- 3. закаливание:** – ходьба по коврику, смоченному в солевом растворе, -ходьба по дорожке, смоченной в чистой воде,

-ходьба по сухому коврику - это является профилактикой респираторных заболеваний, массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактика плоскостопия и нарушение осанки.

4.прохождение по массажным коврикам - массаж 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.

Массажные коврики - дорожки, которые мы ежедневно используем в целях оздоровительной работы после дневного сна, имеют несколько видов рельефной поверхности, а, следовательно, отличаются степенью воздействия на стопы ребенка (на коврики пришили пуговицы, пластиковые крышки, фломастеры, шнуры, используем коврик «елочка»)

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.

В летний период закаливание проходит на улице, на участке детского сада, когда дневная температура воздуха от +20°C и нет ветра, температура земли - не ниже 20С-22 С.

Дорожка здоровья на улице сделана из каменных божьих коровок, гарьки, песка, морских камешек, из камушек бабочек. Тонизирующий массаж для стоп, соединённых между собой: длинна - 8 м. ширина 50 см,

Дети проявляют активное желание заниматься на подобных дорожках здоровья, особенно на свежем воздухе. На фоне таких занятий происходит заметное улучшение общего эмоционально-психического состояния.

Использование дорожек здоровья идет на пользу всем деткам.