

Использование инновационных здоровьесберегающих технологий для укрепления здоровья дошкольников.

(массажные дорожки)



Как известно, маленькие дети - самые непоседливые и неусидчивые существа на свете. Однако не стоит забывать о том, что наши дети познают этот мир не только на слух и ощупь, но и в движении - беспрестанно шагая и бегая своими неутомимыми ножками. Чтобы эти «органы познания» не выходили из строя, о них нужно заботиться.

Что же предпринять для того, чтобы ножки деток, да и они сами, росли счастливыми? Ответ прост: пальчики и пяточки смогут только тогда правильно развиваться и всегда оставаться красивыми и здоровыми, когда родители дома и воспитатели в детском саду создадут все условия для регулярного массажа стоп малышей.

Одним из таких изобретений является дорожка здоровья в детском саду, которая одновременно выполняет функцию и развлечения, и массажа. Благодаря использованию разных по фактуре материалов (пуговицы, губки, грубые шнуры, наполнители и др.), ходьба по массажному коврику помогает тренировке мышц стопы. У детей это способствует формированию сводов стоп и профилактике плоскостопия. Такой массаж оказывает

благотворное влияние на центральную нервную систему, а через нее – на весь организм в целом. Поэтому он является одним из очень эффективных способов укрепления здоровья ребенка.

Развивающую массажную дорожку можно сделать своими руками, много времени это не займет, а сам процесс - творческий и интересный.

Вы легко сможете изготовить массажные коврики своими руками для детского сада или для домашнего использования из подручных материалов.

Немного истории.

У китайцев уже 6000 лет назад существовала специфическая методика лечения болезней надавливанием на ступни. Свидетельства древнейшей египетской цивилизации показывают существование в те времена разнообразного массажа ступней ног и кистей рук.

Ступня - словно карта всего организма; нет таких мышц, желез, органов, которые не имели бы своего представительства на подошве. Поэтому так эффективны нехитрые занятия на массажном коврике, стимулирующие стопу - и для взрослых, и для детей. А еще они - замечательный способ профилактики плоскостопия.

Как выглядит массажный коврик

Эта вещь представляет собой рельефную поверхность из какого-либо материала. В магазинах чаще всего предлагаются прорезиненные изделия с различными пупырышками. Они могут сильно выступать над поверхностью или быть совсем немного выделяющимися. От этого зависят ощущения при ходьбе по нему. В первом случае массаж будет похож на бег по свежескошенной траве, во втором — прогулку по мягкой шелковистой лужайке. Лучше всего подходят комбинированные варианты. Дешевые, но не очень прочные те, на которых пластиковые рельефные элементы приклеены или установлены другим способом сверху на основу. Обычно эти модели жестковаты и служат недолго. Продаются также коврики из гальки. Такие используют для стоун-терапии, подогревая их. Если вы занимаетесь рукоделием или просто хотите выполнить самостоятельно данное приспособление, это не очень сложно. Массажные коврики своими руками для детского сада или дома могут быть сделаны как с тканевой поверхностью, под которой каким-либо способом создан рельеф, или иметь явно фактурную структуру, например, из нашитых составляющих частей.



Зачем нужен массажный коврик

Даже если у вашего малыша все в порядке со здоровьем, врачи отмечают хорошее состояние свода стопы и отсутствие каких-либо проблем, 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. На самом деле это не новое веяние оздоровления организма. С давних времен люди ходили босиком по земле, траве. Это укрепляло здоровье. Сейчас у большинства нет возможности бегать по росе, скошенным злакам или газону. Хорошей альтернативой будут домашние оздоровительные процедуры. А для ребенка это можно совместить с увлекательной игрой и развивающими занятиями.

Времени занятия занимают немного. Если следовать рекомендациям врачей - специалистов по лечебной физкультуре, оптимальная длительность упражнений 5-6 минут. А в самом начале курса - не более 2-3 минут один-два раза в день.

Массажный коврик — развивающее пособие

Чтобы привлечь внимание ребенка к полезному для здоровья занятию, обеспечьте ему увлекательную игру. Сшейте такое изделие, которое позволит не только ходить по нему ногами и получать приятные тактильные ощущения, но и даст возможность играть с его элементами. Используйте такие идеи: можно сделать части на липучках, молниях, пуговицах, которые отстегиваются; продеваются или развязываются ленточки и шнурки; бусины или другой декор, передвигаются по ниткам или веревочкам. Например, декоративная игрушечная бабочка перемещается от центра цветка к лепесткам; используйте лоскутки разной фактуры. Их можно собрать в два столбика, чтобы в каждом находить одинаковые; применяйте яркие однотонные элементы (поролоновые губки для посуды, трубочки от фломастеров), по которым можно учить цвета. Одним словом, используйте свою фантазию по полной программе.



Массажный коврик за полчаса

Ниже представлен самый легкий способ того, как сделать коврик.

Массажный детский вариант небольшого размера можно выполнить из подручных материалов очень быстро: Берете в качестве основы любой прорезиненый коврик. Собираете на берегу речки окатанные округлые камешки примерно одинаковой толщины. Их можно купить и в зоомагазине. Ими выкладывают дно аквариумов. Наклеиваете гальку на основу плотно или на расстоянии. Исходите из соображений удобства, соответствия размерам ноги ребенка, камешков и пропусков. Вот такой получится коврик. Его единственный недостаток состоит в том, что он получается тяжелым, и придется отвести ему специальное место в квартире, так как постоянно носить его, сворачивая и раскатывая снова, будет проблематично



Немного воображения - и довольно известные нам игры, обогатившись островками "колючей травки", заиграют по-новому.

ПО КОЧКАМ

Число участников ограничено лишь размерами игрового помещения и количеством ковриков (на каждого нужно два маленьких коврика-"кочки"). Задача играющих - как можно быстрее перебраться через топкое болото. Все выстраиваются на одной линии. По сигналу ведущего бросают перед собой первую "кочку", встают на нее и тотчас отправляют вперед вторую. Заняв вторую, тянутся за первой и перекидывают ее дальше, и так до "края болота". Кинув "кочку" дальше, можно выиграть в скорости, а можно и не допрыгнуть до нее, "упасть в болото" и, следовательно, выйти из игры. Можно путешествовать и парами, помогая друг другу перебираться с коврика на коврик.

ПЕТУХИ

Играющих двое. Каждый стоит на одной ножке, плотно прижав руки к телу, правое плечо направлено на плечо соседа. По сигналу ведущего дети, прыгая на одной ножке, толкаясь плечом, производя обманные движения, стараются столкнуть соперника с коврика или заставить встать на обе ноги. При повторении игры прыгают на другой ноге. Если размеры коврика позволяют, петухов может быть несколько. Тогда побеждает последний, оставшийся на ковре.

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Несколько детей стоят по кругу, каждый на своем коврике (в домике). Водящий - бездомный заяц - в центре круга. Играющие меняются домиками, перескакивая из одного в другой, водящий в этот момент пытается занять один из освободившихся домиков. Если ему это удастся, появляется новый "бездомный".

КВАРТИРЫ МЕНЯТЬ

Игра похожа на предыдущую, но ее условия чуть посложнее. Водящий говорит: - Квартиры меняют те, у кого белые рубашки!

- ...те, у кого веснушки на носу!

- ...только девочки!

Играющие быстро следуют его указаниям. Следующим водящим может стать не только тот, кто потерял квартиру, но и тот, кто не подчинился приказу. Если есть большая массажная дорожка или коврик, то во многих играх они могут выполнять роль "дома", безопасного места, куда можно спрятаться от пятнашки, "совы" или "колдуна". А можно на ней и поваляться, и покататься, и, как бревнышко, переворачиваясь, перекатиться от одного края до другого. Можно сыграть в один из спокойных вариантов жмурок - "спрятанный пятак".

Массажные коврики своими руками делаются очень просто из доступных материалов.

Себестоимость их относительно низкая. Основу составит потраченное вами время. Однако самостоятельно изготовленное изделие будет уникальным, оригинальным авторским проектом. Результат порадует и вас, и всех малышей. И главное - принесет здоровье!