

Консультация для родителей

«Использование массажных ковриков и дорожек в физкультурно – оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста»

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 ДОУ.

Одним из этапов работы по здоровьесбережению является организация здоровьесберегающего пространства в ДОУ. Это использование в режиме дня:

- физкультурных занятий всех типов
- оптимального двигательного режима
- комплекса закаливающих мероприятий.

На первом родительском собрании мы познакомили родителей с различными видами закаливания: контрастным обливанием ног, контрастным воздушным закаливанием, хождением по «дорожке здоровья». Обсудив все виды закаливания родители пришли к единому мнению: проводить закаливание детей, используя «дорожку здоровья». «Дорожка здоровья» представляет собой массажный коврик с разновеликими элементами, при ходьбе по которым осуществляется массаж стоп ребенка.

Зачем необходим массаж стоп?

Огромную часть нашей активной жизни мы проводим на ногах. Но почему то заботиться об отдыхе и состоянии наших бедных ножек мы часто забываем. А ведь они нуждаются в уходе не меньше, чем лицо или руки. Если обратиться к древним китайским книгам по медицине, то можно встретить довольно правдивое высказывание относительно того, что ноги человека имеют огромное сходство с корнями дерева. Развитая корневая система говорит о его силе. Первыми при засыхании дерева погибают его корни. Когда люди стареют, их ноги также слабеют первыми.

Нет такого человека, который не бегал бы босиком в детстве. Незабываемое ощущение мягкой травы под ногами, прохладного речного песка рождает в душе ощущение свободы. Современный городской ребенок очень редко имеет возможность походить босиком. С раннего детства мы ходим в обуви (которая, кстати, напоминает «колодки»). Поэтому в последние годы плоскостопие стало одним из самых распространенных детских заболеваний. Это далеко не безобидное заболевание. Оно может провоцировать различные боли в суставах. К плоскостопию могут «присоединиться» и такие заболевания как остеохондроз и сколиоз, грыжа межпозвоночных дисков. По достижении семилетнего возраста почти две трети детей приобретают плоскостопие. Профилактику заболеваний стопы лучше начинать с раннего возраста, когда стопа легко поддается коррективке.

Какой можно найти выход?

Хорошее решение для тех, кто беспокоится о здоровье своих ног – это массажный коврик. Главная его задача - массировать стопу, улучшать кровоснабжение организма, развивать мышцы и суставы, координацию движений, позволит ногам отдохнуть, а также – что особо важно для маленьких детей – правильно формировать свод ступни. 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.

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.