

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ОРЛА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 86 ГОРОДА ОРЛА»



Консультация для родителей и педагогов

Тема:

**«Применение здоровьесберегающих технологий через
использование массажных ковриков в режимных моментах
ДОУ».**

Подготовила:
воспитатель
Цилицкая Е.П.

Орел 2018 г.

Главной ценностью человека, а в особенности ребенка дошкольного возраста является здоровье. Приятно видеть любознательного малыша, у которого блестят глаза, движение приносит ему радость, а, следовательно, положительно сказывается на его психологическом состоянии.

В дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Одной из наиболее эффективных форм укрепления здоровья детей является закаливание.

Закаливание – повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этим факторами. Закаливание детей дошкольного возраста в ДООУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни и специальные мероприятия: воздушные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, физические упражнения.

Закаливание детей – это не только обливания водой, физические упражнения и прогулки на свежем воздухе. Укрепление растущего детского организма можно проводить и путем массажа особых «жизненных» точек, которые влияют на работу внутренних органов.

Всем известно, что хождение босиком благоприятно действует на организм не только ребенка, но и взрослого. Ходьба по массажным коврикам помогает тренировать мышцы стопы. У детей это способствует формированию свод стопы и профилактику плоскостопия.

Наступая на неровности, мы автоматически проводим процедуру массажа стопы, в результате которой:

- улучшается кровообращение;
- активизируются рефлексные мышцы стопы;
- укрепляются мышцы стопы;
- происходит профилактика плоскостопия (*это особо актуально для детей*).

Регулярно делая массаж стоп, можно каждый день улучшать здоровье детей.

Массажный коврик — это приспособление для массажа стоп. Вы просто кладете его на пол и дети, ходят по нему. Ученые выяснили, что помимо исправления плоскостопия и сколиоза, массажный коврик, способен благоприятно воздействовать на мозговую деятельность ребенка.

Все те же биологически-активные точки и нервные окончания, расположенные на стопе, связаны с определенными участками коры головного мозга, и их стимуляция благотворно влияет на развитие ребенка, его внимание, мышление.

Такой коврик укрепляет мышцы и связки голени и стопы, способствует правильной работе внутренних органов путем массажа активных точек стопы, а также дарит детям необычные ощущения. Дорожка здоровья. Такая дорожка не только способствует предотвращению плоскостопия, но и

развитию у ребенка внимания, устойчивости, правильной постановке стопы при ходьбе, способствует улучшению координации движений. Для выполнения этой дорожки можно использовать более «мягкие» материалы: жгуты и веревки разной толщины, клеенчатые следочки и пуговицы разного размера, фетр и клеевую пленку. При использовании массажных ковриков и дорожек, мы не забываем и об эмоциональном настрое ребенка. Очень важно помнить, что ребенку дошкольного возраста нравится визуализировать, воплощать в действительности, возникающие в его сознании образы.

У детей наблюдается положительная динамика показателей роста, формируется правильная осанка. Разнообразие массажных ковриков положительно сказывается не только на профилактике здоровья детей, но происходит заметное улучшение общего эмоционально – психического состояния. развивает зрительную активность, восприимчивость цветовой гаммы, развитию воображения у ребят. Многих родителей заинтересовал данный метод оздоровления организма детей, и они практикуют его в домашних условиях. Использование массажных ковриков и дорожек здоровья пойдет на пользу абсолютно всем детям.

