

Муниципальное казенное дошкольное
общеобразовательное учреждение: детский сад №2
общеразвивающего вида

*Разработка по
изготовлению массажных
ковриков своими руками и их
влияние на укрепление
здоровья детей*



Подготовила воспитатель:
Петрова Ю.В.

Хожение босиком это весьма полезная и очень простая процедура в качестве одного из способов закаливания.

А теперь перечислим причины, говорящие в пользу ходьбы босиком:

1. Закаляем организм
2. Активизируем активные точки на стопе
3. Исправляется плоскостопие
4. Во время ходьбы осуществляется массаж ног.

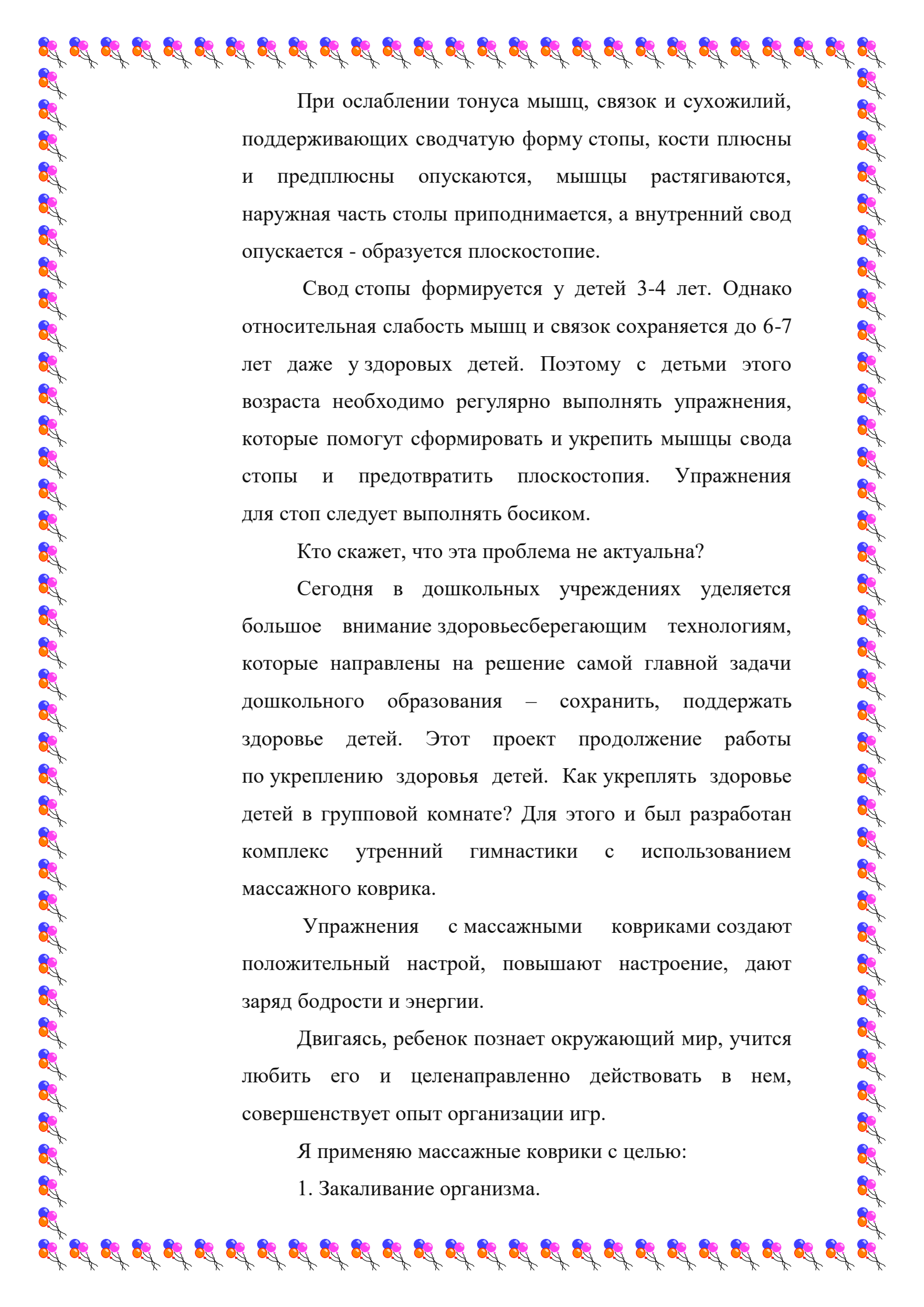
Хожение босиком не только закаливает, но и действует благотворно на здоровье всего организма.



Дело в том, что эта процедура оказывает активное воздействие на точки стопы, ответственные за многие органы: почки, желудок, глаза, сердце, мозг и т. д. Так что этот метод лечит не хуже точечного массажа.

По данным современной ортопедии и лечебной физкультуры ходьба босиком может служить средством не только профилактики, но и лечения некоторых видов деформации стопы.

Наиболее распространенное из них - плоскостопие.



При ослаблении тонуса мышц, связок и сухожилий, поддерживающих сводчатую форму стопы, кости плюсны и предплюсны опускаются, мышцы растягиваются, наружная часть стопы приподнимается, а внутренний свод опускается - образуется плоскостопие.

Свод стопы формируется у детей 3-4 лет. Однако относительная слабость мышц и связок сохраняется до 6-7 лет даже у здоровых детей. Поэтому с детьми этого возраста необходимо регулярно выполнять упражнения, которые помогут сформировать и укрепить мышцы свода стопы и предотвратить плоскостопия. Упражнения для стоп следует выполнять босиком.

Кто скажет, что эта проблема не актуальна?

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать здоровье детей. Этот проект продолжение работы по укреплению здоровья детей. Как укреплять здоровье детей в групповой комнате? Для этого и был разработан комплекс утренней гимнастики с использованием массажного коврика.

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

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем, совершенствует опыт организации игр.

Я применяю массажные коврики с целью:

1. Закаливание организма.

2. Профилактика и коррекция плоскостопия.

3. Развития чувства равновесия и координации движений.

4. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

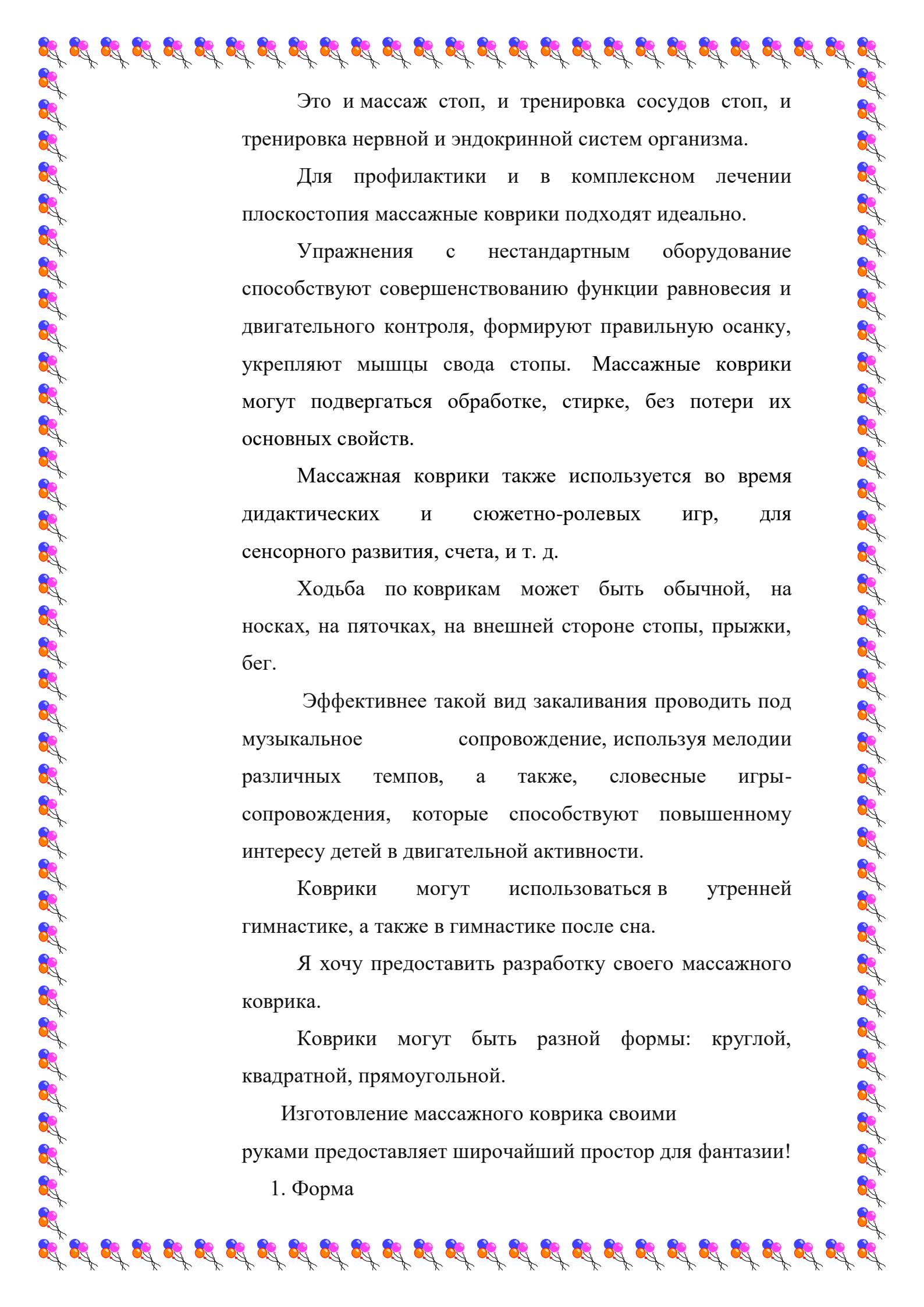
Массажные коврики, которые я ежедневно использую в целях оздоровительной работы, имеют несколько видов рельефной поверхности, а, следовательно, отличаются степенью воздействия на стопы ребенка. Во время ходьбы по этим дорожкам, дети сопровождают свои действия речью,

к тому же дети приучаются ходить друг за другом в колонне, не толкаться, сдерживать себя. Ходьба по массажным коврикам – 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.

Поэтому, когда Вы стоите на массажном коврике или играете с ребенком босиком на массажном коврике - это закаливание.





Это и массаж стоп, и тренировка сосудов стоп, и тренировка нервной и эндокринной систем организма.

Для профилактики и в комплексном лечении плоскостопия массажные коврики подходят идеально.

Упражнения с нестандартным оборудованием способствуют совершенствованию функции равновесия и двигательного контроля, формируют правильную осанку, укрепляют мышцы свода стопы. Массажные коврики могут подвергаться обработке, стирке, без потери их основных свойств.

Массажная коврики также используется во время дидактических и сюжетно-ролевых игр, для сенсорного развития, счета, и т. д.

Ходьба по коврикам может быть обычной, на носках, на пяточках, на внешней стороне стопы, прыжки, бег.

Эффективнее такой вид закаливания проводить под музыкальное сопровождение, используя мелодии различных темпов, а также, словесные игры-сопровождения, которые способствуют повышенному интересу детей в двигательной активности.

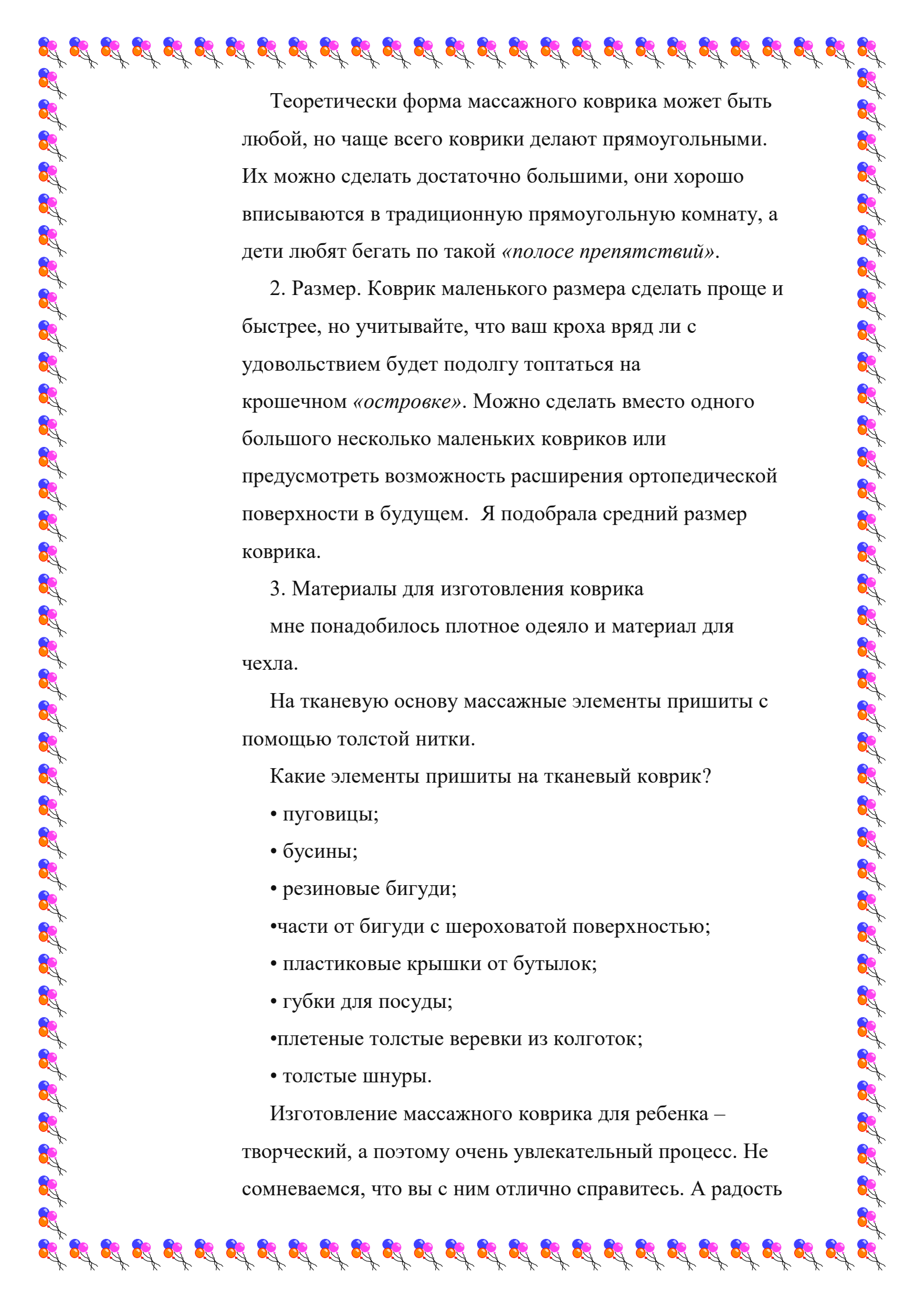
Коврики могут использоваться в утренней гимнастике, а также в гимнастике после сна.

Я хочу предоставить разработку своего массажного коврика.

Коврики могут быть разной формы: круглой, квадратной, прямоугольной.

Изготовление массажного коврика своими руками предоставляет широчайший простор для фантазии!

1. Форма



Теоретически форма массажного коврика может быть любой, но чаще всего коврики делают прямоугольными. Их можно сделать достаточно большими, они хорошо вписываются в традиционную прямоугольную комнату, а дети любят бегать по такой «полосе препятствий».

2. Размер. Коврик маленького размера сделать проще и быстрее, но учитывайте, что ваш кроха вряд ли с удовольствием будет подолгу топтаться на крошечном «островке». Можно сделать вместо одного большого несколько маленьких ковриков или предусмотреть возможность расширения ортопедической поверхности в будущем. Я подобрала средний размер коврика.

3. Материалы для изготовления коврика мне понадобилось плотное одеяло и материал для чехла.

На тканевую основу массажные элементы пришиты с помощью толстой нитки.

Какие элементы пришиты на тканевый коврик?

- пуговицы;
- бусины;
- резиновые бигуди;
- части от бигуди с шероховатой поверхностью;
- пластиковые крышки от бутылок;
- губки для посуды;
- плетеные толстые веревки из колготок;
- толстые шнуры.

Изготовление массажного коврика для ребенка – творческий, а поэтому очень увлекательный процесс. Не сомневаемся, что вы с ним отлично справитесь. А радость

ребенка и несомненная польза для его здоровья станут вам
наградой!

