



Педагогічний лікбез «Ходити, щоб не хворіти» (використання «доріжок здоров'я»)

Відправляючи малюка в дитячий сад батьки сподіваються, що там йому допоможуть підготуватися до школи, а також навчать комунікації з однолітками. Однак дошкільні установи покликані також підтримувати здоров'я дітей, прагнути підвищувати імунітет і розвивати фізичні здібності. Саме тому в них проводять заняття фізкультурою, практикують різні підходи до питань оздоровлення. Так останнім часом високою популярністю користується конструкція під найменуванням доріжка здоров'я. Її споруджують в приміщенні або на вулиці і активно застосовують в роботі з дітьми. Що ж це таке?

Навіщо потрібна доріжка здоров'я?

Доріжка здоров'я в дитячому саду призначена для різноманітного впливу на дитячі стопи. Як відомо, на них розташовується величезна кількість активних точок, стимуляція яких дозволяє позитивно впливати на проходження різних процесів всередині організму, а також на роботу органів і систем.

Вчені стверджують, що стопи є своєрідною проекцією всіх наших органів. Відповідно, оздоровчі масажі цієї частини тіла оптимізують процеси кровообігу і внутрішній обмін речовин, також такий вплив допомагає поліпшити імунітет і активізувати захисні сили організму, воно знімає і втому, що виникла після фізичних або розумових навантажень, і сприяє відновленню працездатності.

Регулярна масажна дія на стопи допомагає щодня і зовсім без праці покращувати здоров'я дитини. Доріжка здоров'я дозволяє зробити цей процес не тільки корисним, але і вельми цікавим.



Дітям така конструкція вкрай корисна, адже вона являє собою не тільки засіб профілактики, але і є чудовим варіантом терапії плоскостопості.

Прогулянки по такій доріжці рекомендується поєднувати з процедурами загартовування. Завдяки цьому здоров'я дітей дійсно значно покращиться.

Розміщення. Доріжка здоров'я може бути організована, як в групі дитячого садка, так і на території для прогулянок. Дуже добре, якщо конструкція буде постійно доступна дітям, щоб вони могли пройтися по ній, як тільки у них виникне таке бажання.

Своїми руками. Батьки можуть проявити ініціативу і створити доріжку здоров'я для дитячого саду своїми руками. Як наповнюють предметів можна застосовувати найрізноманітніші речі, що потрапили під руку. У ролі таких можуть виступити шишки і каштани, жолуді і гілочки, а також пісок, дерев'яні палички, камінчики і галька. Також можна використовувати горішки, намистинки, кришечки від пластикових пляшок і навіть самі пляшки, заповнені піском або водою.

Конструювати доріжку здоров'я можна за допомогою товстої мотузки, пластикових килимків по типу травичка, гумових килимків для взуття і металевих ланцюгів. Крім того на конструкції повинні знаходитися і досить м'які предмети, наприклад, мочалки сизалеві або посудні губки з поролону. На доріжці можна розмістити полотняні мішечки, заповнені крупами, квасолею та горохом.

Окремі елементи такої доріжки пришивають на відріз з щільної тканини, також їх можна приклеювати на клейонку, фанеру або лист лінолеуму. На вулиці доріжку можна зробити у вигляді ящиків з різними наповнювачами, мається на увазі, що діти будуть переступати з одного в інший. Після завершення прогулянки по доріжці здоров'я можна сполоснути ніжки дитини прохолодною водою. У тому випадку, якщо доріжка споруджується на вулиці, під нею потрібно розмістити підкладку, використовуючи для цієї мети клейонку. Це допоможе запобігти заростання конструкції травою.





Також варто зробити невелику огорожу у вигляді бордюру, щоб елементи доріжки не розтягувалися по всьому майданчику.

На доріжці здоров'я можна грати з дітками в різні ігри, виконувати веселі вправи.

Варто пам'ятати, що масажі такого типу не проводяться, якщо дитина не зовсім здорова.

Результати. Як показує практика використання доріжок здоров'я в дитячих дошкільних закладах, за період їх застосування вдається значно скоротити рівень захворюваності вихованців. У дітей спостерігається позитивна динаміка показників росту і ваги, у них формується правильна постава. При цьому у малюків з порушеннями опорно-рухового апарату фіксуються значні поліпшення. Діти виявляють активне бажання займатися на подібних доріжках здоров'я, особливо на свіжому повітрі. Використання доріжок здоров'я піде на користь всім діткам.

(Практичний показ доріжок здоров'я за участю батьків)

