

Иванова Ирина Николаевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №112 КВ»

г. Чебоксары Чувашской Республики

г. Чебоксары, Чувашская Республика

МОДУЛЬНЫЕ МАССАЖНЫЕ КОВРИКИ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ

***Аннотация:** для нормального развития, поддержания здоровья, активности и хорошего настроения ребенку важно правильно проснуться. Существуют различные методы пробуждения ребенка, но наилучшим образом сегодня себя зарекомендовали модульные массажные коврики, которые относятся к средствам создания здоровьесберегающей среды в ДОУ. Автор статьи отмечает, что массажные коврики способствуют снятию тормозных реакций с нервной системы в ближайшие минуты после пробуждения.*

***Ключевые слова:** модульные массажные коврики, здоровьесберегающие технологии, средство пробуждения, гимнастика пробуждения, ортопедическая направленность, профилактика плоскостопия, формирование осанки, воздействие на стопы, отработка навыка ходьбы, комплекс упражнений на ковриках.*

Значение сна для полноценного развития и сохранения здоровья ребенка очень велико. Не менее важна и правильность пробуждения. Если ребенок не правильно проснулся, это негативно сказывается на его общем самочувствии, настроении. Такой ребенок становится невнимательным, позже нарушаются основные психические функции, появляются соматические и нервно-вегетативные расстройства [1].

Применение специальных средств и методов пробуждения способствует тому, что ребенок просыпается в хорошем настроении, сохраняет в течение дня высокий уровень активности, бодрости, остается жизнерадостным. Такая гимнастика позволяет весь день поддерживать положительный эмоциональный фон и

доброжелательные отношения в группе, предотвращает развитие конфликтов, повышает уровень внимательности, работоспособность детей.

Сложность специальных средств и технологий состоит в том, что их необходимо точно подобрать, проверить их эффективность. При этом учитывается множество параметров, особенности группы в целом и индивидуальные особенности каждого ребенка в отдельности. Не всегда удастся точно подобрать такие средства, трудно предугадать результаты [2].

Одним из эффективнейших средств гимнастики пробуждения являются модульные массажные коврики. Они применяются в условиях детского сада регулярно, после дневного сна. Входят в комплекс гимнастики пробуждения. Гимнастика направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Длительность проведения гимнастики составляет 7–15 минут. Оздоровительная гимнастика после дневного сна включает в себя [3]: разминку в постели и самомассаж, ходьбу по массажным дорожкам, специальные упражнения на массажных ковриках, гимнастику игрового характера.

Модульные коврики положительно сказываются на состоянии здоровья, являются прекрасным средством профилактики многих заболеваний и патологических состояний. Помогают развивать мелкую моторику, обеспечивают профилактику плоскостопия, воздействуют на биологически активные точки, стимулируя деятельность внутренних органов, систем, способствуют расслаблению напряженных мышц, тонизируют расслабленные участки, поддерживают общий тонус организма.

Основная направленность – ортопедическая. Позволяют выполнить большое количество профилактических упражнений, формируют правильную осанку, свод стопы, позволяют разнообразить развивающую среду, провести ряд коррекционных и развивающих мероприятий, сформировать у детей устойчивый интерес к физической культуре, спорту, здоровому образу жизни.

Многие коврики позволяют максимально приблизить предметную среду ДООУ к естественным условиям, которые крайне важны для полноценного развития ребенка. Основным способом применения ковриков является ходьба по ним.

Дети ходят босиком. Известно, что очень полезно ходить по камням, грунтовым дорожкам, траве. Именно такой принцип естественности положен в основу создания ковриков. Подходят для детей различных возрастов, начиная от детей раннего возраста, совершивших первый шаг до старших дошкольников, и даже школьников [4].

Самым простым упражнением, с которого следует начинать пробуждение, является упражнение «Тропа здоровья». Можно применять даже для детей в возрасте 1 год. Оно направлено на формирование правильной походки, совершенствование навыков ходьбы, обеспечивает профилактику плоскостопия, и многих других заболеваний стоп и нижних конечностей. Позволяет укрепить мышцы ног, улучшить кровообращение, оказывает воздействие на подошвенные мышцы и основные биологические точки. Улучшает координацию и равновесие за счет ходьбы по ограниченным поверхностям. Упражнение выполняется от 5 до 10 минут [4].

Для выполнения упражнения потребуется 3–4 массажных коврика, которые выкладывают в виде тропинки. Затем воспитатель становится и проходит по нему. Учитывая стремление детей к подражанию взрослым, ребенок попробует повторить упражнение. Если нет, его можно попросить это сделать.

Даже обычная тренировка ходьбы с массажным ковриком может стать довольно увлекательным занятием. Можно поместить на одном конце коврика игрушки и попросить ребенка взять их и принести назад, пройдя по коврику. Важно, чтобы ребенок шел по коврику ровно, не выходя за его края, и сохранял при этом равновесие. При правильной ходьбе стопы должны быть расставлены нешироко и двигаться параллельно. Это позволит равномерно распределить нагрузку по всей стопе. Детям в возрасте от 2-х лет очень нравится упражнение «тропа здоровья» с применением 8 ковриков. Используют коврик с травой, затем с мягкими камнями, мелкими шишками и жесткими камнями. Их выкладывают в ряд, чередуя в указанной последовательности. Дети выполняют различные упражнения, начиная с техники обычной ходьбы. Это упражнение дает возможность развить правильную походку и выработать красивую осанку, стимулирует

подошвенные мышцы и кровообращение в них, а также воздействует на биологически активные точки, стимулируя деятельность внутренних органов.

Многие воспитатели эффективно применяют обычные упражнения на массажных ковриках в захватывающую игру, которая вызывает интерес у детей, ускоряет их пробуждение. Таким образом, модульные массажные коврики – это одно из средств создания здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении, которое направлено в первую очередь, на снижение психоэмоционального напряжения в группе, на укрепление здоровья, поддержание иммунитета. Поэтому и применяются массажные коврики, которые способствуют снятию тормозных реакций с нервной системы в ближайшие минуты после пробуждения. Кроме того, такие коврики, благодаря большому разнообразию упражнений, сразу же вызывают повышенный интерес у детей, увлекают их. Они имеют яркий окрас, разнообразную текстуру и форму, что очень привлекает внимание детей.

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении / В.Г. Алямовская // Дошкольное образование. – 2004. – №17–24.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – №2. – С. 21–28.
3. Зедгенидзе В.Я. Формирование здоровья ребенка / В.Я. Зедгенидзе // Современный детский сад. – 2007. – №1. – С. 25–30.
4. Инструкция по использованию массажного коврика (от производителя).
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М., 2002.
6. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях / А.М. Сивцова // Методист. – 2007. – №2. – С. 65–68.