(cc) BY

Гончарова Зоя Сергеевна
воспитатель
Васютина Елена Владимировна
воспитатель
Макалова Анастасия Сергеевна
воспитатель

МАДОУ Д/С №73 «Мишутка»
г. Старый Оскол, Белгородская область

СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ В ДОУ

Аннотация*: закаливание детского организма является основным условием для полноценного физического развития. В статье описывается комплекс оздоровительных мероприятий, необходимых для проведения в ДОУ и дома.*

Ключевые слова*: здоровьесбережение, ДОУ, физическое развитие, закаливание, детский организм, оздоровительные мероприятия.*

В современном мире вопрос профилактики плоскостопия у дошкольников очень актуален. Авторы многих учений всё чаще доказывают, сходятся во мнении, что развитие цивилизации негативно сказывается на здоровье опорно-двигательного аппарата детей. Каждый второй ребенок уже к семи годам имеет признаки плоскостопия.

К этому приводит раннее ношение «неправильной» обуви и отсутствие босохождения по рельефной местности.

Действительно раньше в сельские дети часто ходили по земле босиком, что в свою очередь помогало сформировать правильный свод стопы и повысить тонус мышц, а также являлось отличной процедурой закаливания.

Современные дети практически не ходят босиком. С раннего детства мы носим обувь, которая больше напоминает деревянные колодки. И даже босохождение по гладкому полу, по утверждению ортопедов, приносит больше вреда, чем пользы.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Мы в своей работе с детьми используем различные методы закаливания и профилактики плоскостопия. Например «массажные дорожки», сделанные из подручных материалов.

Дорожки выполнены из полосы ткани, на которую нашиты различные контрастные материалы: искусственный мех, кожа или нубук, пластиковые крышки, бусы, пуговицы, гладкие веточки, веревка из шпагата, силиконовый коврик, искусственный газон и т. д.

Эффективность применения такой дорожки достигается путем чередования разных видов поверхностей, которые воздействуют на биологические рецепторы ступней.

Важное место в данной процедуре занимает соляная дорожка.

Такой вид закаливания получил название «Рижского метода», так как впервые его стали применять на Морском побережье Прибалтики. Главный секрет скрывается в удивительном составе морской соли.

Основным требованием в процедуре солевой терапии является предварительно разогретая стопа.

С этой целью после дневного сна с детьми проводятся несложные упражнения: массаж стоп, воздушные ванны, хождение босиком по «дорожке здоровья».

Комплекс таких процедур является одновременно и предварительным разогревающим массажем, и профилактикой раннего плоскостопия у детей.

А после дети переходят к «солевой дорожке. Она состоит из трёх лоскутов из грубой ткани. Первый лоскут смачивается в 10%-ном растворе морской соли. Для этого необходимо взять 1 кг соли на ведро воды. Второй смачивается в чистой воде; третий коврик оставляем сухим.

Дети «шаркающим» шагом проходят босиком по соляному коврику, после топчутся на чистом мокром лоскуте, и переступают на сухой коврик, также шаркающими движениями вытирают стопы.

Начинаем закаливание с 5 секунд, на каждом коврике постепенно увеличивая время по 1 – 2 секунды каждые три дня. Максимальное время использования «солевой дорожки» не должно превышать 15 секунд. Дети после заболеваний

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

приступают к закаливанию спустя две недели, начиная хождение по «солевой дорожке» с 5 секунд.

Раствор соли раздражает нейрорецепторы, расширяя периферические сосуды стопы. Благодаря этому усиливается теплообмен, увеличивается приток крови в нижние конечности и стопы, тепло сохраняется долгое время. Механическое влияние возникает из-за раздражения биологической точки подошвы.

Эффект простых процедур известный педиатр, автор книги «Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников» Евгений Комаров объясняет следующим образом: природа дала подошве чувствительные нервные окончания, а поэтому привычка идти босиком не менее нескольких минут в день позволяет усилить работу терморегуляции.

Солевой раствор также обеззараживает и усиливает воздействие рецепторов. Т.е. тренировка активирует защитную силу организма, точно так же, как этот механизм действует у животных, которые не носят башмаки, но и не бегают за лекарствами от болезней в аптеке».

После хождения по «соляной дорожке» сидя на ковре с детьми проводится игровой массаж стоп.

1. «Ножки наши пошагали и немножечко устали, сядем дружно на ковер, наши ножки разомнем» – сидя на ковре дети поочередно гладят стопы своих ног.

2. «Будем с пальцами играть, их сгибать и разгибать» – руками дети сгибают и разгибают пальчики ног.

3. «Поругаем наши ножки, их пошлепаем немножко» – следует немного пошлепать по ступням ног ладошками.

4. «Поиграли наши ножки, пожалеем их немножко» – дети снова гладят руками стопы ног. После всех процедур следует одеть носочки и обуться.

Ограничиться проведением профилактических мероприятий только в ДОУ невозможно, необходима слаженная работа педагогов и родителей, поскольку ряд мероприятий должны продолжаться и дома. Родители с огромным интересом и энтузиазмом вступили в работу над созданием «Дорожки здоровья», проявив смелость, фантазию, а главное стремление сделать жизнь детей еще более интересной и яркой.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Мы уверены, что в результате совместной работы педагогов с родителями можно получить наиболее значимые результаты в решении вопроса профилактики заболеваний плоскостопием у дошкольников. Данная методика профилактики остеопороза доступна и проста, не требует огромных материальных и временных затрат, создает положительный настрой у детей, а главное – оставляет выраженный эффект.

Список литературы

1. Аксенова Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях / Н. Аксенова // Дошкольное воспитание. –2000. – №6.

2. Богина Т.Л. Сохранение и укрепление здоровья ребенка / Т.Л. Богина, М. Рунова // Дошкольное воспитание. –1999. – №6.

3. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми / Б. Егоров // Дошкольное воспитание. – 2001. – №12.

4. Кузнецова М. Современные пути оздоровления дошкольников / М. Кузнецова // Дошкольное воспитание. – 2002. – №11.

5. Маханева М. Воспитание здорового ребенка / М. Маханева // Дошкольное воспитание. – 2002. – №6.

6. Нетрадиционный вид закаливания «ходьба по солевой дорожке» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nsportal.ru (дата обращения: 15.07.2023).

7. Солевое закаливание в детском саду [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://bur-96-ka.tvoysadik.ru (дата обращения: 15.07.2023).

8. Соляная пещера (Галотерапия) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://roscha15.ru (дата обращения: 15.07.2023).

9. Соляная пещера: как посещать, польза и противопоказания для детей и пожилых [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://blog.hammamelit.ru (дата обращения: 15.07.2023).

10. Соляная пещера: польза и вред [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://zdravo.ru (дата обращения: 15.07.2023).

11. Что такое галотерапия? Плюсы и минусы соляной пещеры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.med-vedik.ru (дата обращения: 15.07.2023).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)