

**Здоровьесберегающие
технологии в ДОУ.**

**«Использование массажных
ковриков и дорожек в
оздоровительной работе с
детьми дошкольного
возраста».**



Направленность здоровьесберегающих технологий

**Здоровьесберегающие технологии
направлены на решение самой
главной задачи дошкольного
образования – сохранить,
поддержать и обогатить здоровье
детей.**



Использование массажных ковриков и дорожек в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей,
формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

- закаливать организм у дошкольников;
- восполнять нехватку тактильных ощущений;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- развивать чувства равновесия и координации движений у детей.



Основные принципы использования массажных ковриков и дорожек:



Оборудование используется во время гимнастики после сна и в самостоятельной двигательной деятельности с учетом индивидуальных возможностей детей и уровня их физической подготовки



Для развития воображения, памяти и речи необходимо предлагать детям и самим придумывать упражнения и игры с использованиями массажных дорожек



Упражнения выполнять от простых к сложным, добавлять новые движения. Ходьба по дорожкам может быть: обычной, на носках, на пяточках, на внешней и внутренней стороне стопы, ползание с опорой на руки и стопы, прыжки, бег.

Влияние на организм ребенка при использовании массажных ковриков и дорожек

- **развитие основных функций стоп;**
- **правильная постановка стопы при ходьбе;**
- **укрепление нервно-мышечной системы.**
- **укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности суставов стоп;**
- **улучшение кровообращения стоп;**
- **улучшение координации движений.**



Примеры массажных ковриков и дорожек



*Массажная дорожка
«Крокодил»*

Материал: контейнеры
от киндер-сюрпризов,
пуговицы, помпоны,
палочки для суши.

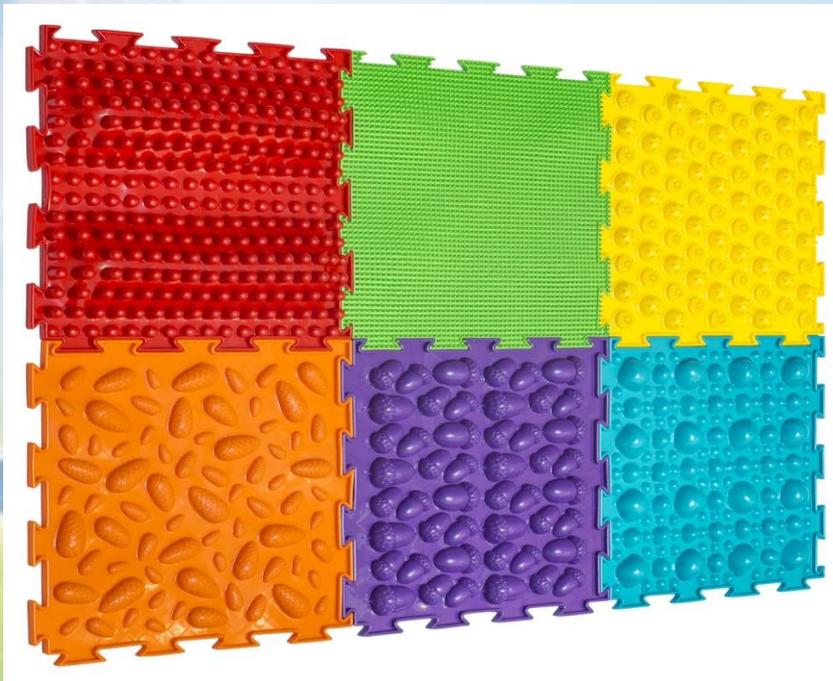


*Массажный коврик
«Морская волна»*

Материал: бусины, палочки
для суши, пуговицы, фетр,
шнур оконтовочный.

Модульный массажный коврик

ПВХ-покрытие представляет собой несколько квадратных модульных ковриков. Модули с бугристой поверхностью. Сочетание разнопрофильных и разножестких модулей позволяет проводить упражнения на них с максимальной пользой. Богатая цветовая палитра ковриков поможет ребёнку в изучении разнообразия цветов.



Вывод

Использование массажных ковриков и дорожек в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста позволяет растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными, при этом сделать этот процесс увлекательным и интересным.





Спасибо за внимание