

СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ТЕРРИТОРИИ ДОУ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

О. Г. Перелигина

*педагог – психолог МДОУ «Детский сад комбинированного вида
№167», г. Саратов, Россия*

pereligina76@mail.ru

Н. А. Игнатьева

*социальный педагог МДОУ «Детский сад комбинированного вида
№167», г. Саратов, Россия*

Jeka-Natasa@yandex.ru

Аннотация. Авторы этой работы, указывают на трудности, возникающие у детей с плоскостопием, подчеркивают важность систематической и своевременной работы по профилактике их возникновения и описывают примерную, рекомендуемую работу по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста. Одна из ключевых ролей нашего учреждения для воспитанников младшего и старшего возраста заключается в поддержании и укреплении физического и психического здоровья и эмоционального благополучия. Дома дети проводят большую часть времени в неподвижном положении, например, за письменным столом или компьютером, что увеличивает нагрузку на мышцы и делает их более склонными к утомлению. Снижается сила и работоспособность, что приводит к нарушению осанки, плоскостопию и возрастным задержкам в развитии.

Ключевые слова: воспитанники дошкольного возраста, плоскостопие, профилактика, дорожка здоровья.

**CREATING A HEALTH-SAVING ENVIRONMENT ON THE
TERRITORY OF THE PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION AS
A MEANS AND STRENGTHENING THE HEALTH**

OF PRESCHOOL CHILDREN

O. G. Pereligina

Teacher – psychologist MDOU "Kindergarten of combined type No. 167"

Saratov, Russia.

pereligina76@mail.ru

N. A. Ignatieva

Social teacher of MDOU "Kindergarten of combined type No. 167"

Saratov, Russia

Jeka-Natasa@yandex.ru

Annotation. The authors of this work point out the difficulties that arise in children with flat feet, emphasize the importance of systematic and timely work on the prevention of their occurrence and describe the approximate, recommended work on the prevention of flat feet in preschool children. One of the key roles of our institution for younger and older students is to maintain and strengthen physical and mental health and emotional well-being. At home, children spend most of their time in a stationary position, for example, at a desk or computer, which increases the load on the muscles and makes them more prone to fatigue. Reduced strength and performance, which leads to impaired posture, flat feet and age-related developmental delays.

Keywords: preschool children, flat feet, prevention, health path.

"Духовная жизнь ребенка, его мировоззрение, психологическое развитие, интеллект и уверенность - все это зависит от того, насколько он бодр и энергичен".

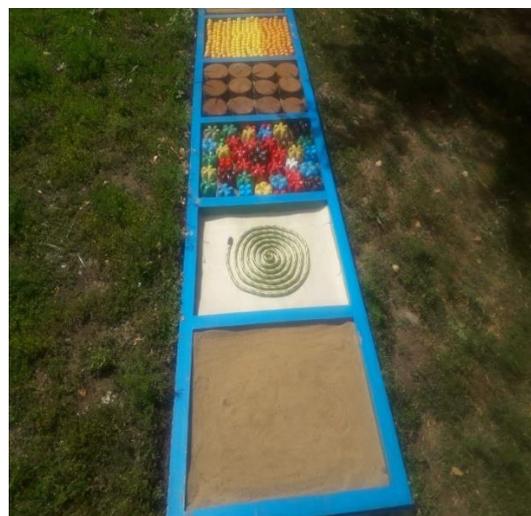
В.А. Сухомлинский

Лето прекрасное время, когда солнце, вода и воздух закаляют детский организм. Недаром говорят, "солнце, воздух и вода – лучшие друзья".

Поэтому в нашем детском саду действует "дорожка здоровья", которая была создана педагогами и родителями совместно.

Воспитатели, социальный педагог и я, педагог-психолог, проявили желание создать дорожку здоровья своими руками. Перед нами встала задача: «Где расположить дорожку?» Мы остановились на варианте сделать дорожку здоровья на территории детского сада, на спортивной площадке. Это наиболее подходящее место в ДОУ, так как там наиболее тенистая местность и одновременно хорошо освещается солнцем. В тени деревьев ребята могут ходить в одних трусиках, тем самым получая солнечные воздушные ванны, которые являются закаливающей процедурой. Сначала мы разметили и обозначили места. С помощью веревок и колышков обозначили место, где пройдет дорожка, а потом на этом месте положили каркас, из палетной доски. Для обеспечения прочности и устойчивости конструкции, колышки, удерживающие раму на месте, были вбиты в землю и укреплены. Каркас был выкрашен в яркие тона.

Дно конструкции было покрыто водонепроницаемым материалом, чтобы предотвратить прорастание сорняков. Затем был добавлен плотный песок и уплотнен. Это образует основу для дорожки. У нас получилось 9 ячеек. Для наполнителя мы использовали мелкую и среднюю гальку, песок, искусственную траву, опилки, каштаны, желуди, капсулы от "Киндер-сюрприза", шпагат, губки, крышки от пластиковых бутылок.



Смысл в том, чтобы обеспечить разнообразие материалов для различных тактильных ощущений. Когда вы хотите активизировать нервы в ногах вашего ребенка, вы не должны забывать о создании безопасной дорожки. Это означает, что все элементы, используемые для изготовления каркаса, должны быть тщательно проверены и отшлифованы, чтобы исключить любые дефекты. Деревянные детали должны быть подготовлены с использованием антисептика. Песок, используемый для дорожки здоровья, предварительно промывают и удаляют все мелкие острые камни, которые могут повредить ступни.

Удобно, что секции можно менять местами друг с другом, всегда можно контролировать нужное количество песка и заменять детали на новые или необычные.

Важно учитывать возраст ребенка. Например, для детей младшего дошкольного возраста высота ящика с наполнителем не должна быть такой большой. Дети не могут поднять ноги достаточно высоко и могут споткнуться или удариться друг о друга на твердых углах. Лучше всего использовать почти ровную дорожку, с неглубокой окантовкой и высотой не более 5 см над наливным ящиком.

Перед тем как пройти по дорожке здоровья, под тщательным присмотром инструктора по физической культуре, дети сидели на скамейку и делали себе самомассаж ног, обхватив ступни одной рукой и положив их на колени. Другой рукой они несколько раз провели разминающими движениями от пятки к носку, отмечая энергичное растирание и постукивание по своду стопы. При ходьбе воспитатели используют словесные игры-сопровождения, которые способствуют большому интересу ребят к двигательной активности. Они очень любят фантазировать и с ними можно отправиться в путешествие! Наступая в первую ячейку с песком, они оказываются на теплом пляже у моря. Переступая в другой контейнер, оказались на зеленой, прохладной травке.

Чтобы пройти дальше ребятам нужно пройти по бревнышкам. Перед ними чистое, теплое море.

В конце пути расположен бассейн с водой, где дети по завершению ходьбы ополаскивают ноги, прохладной водой. Воду в бассейне постепенно понижаем. Теперь они выходят на мягкие, полотенца. Это еще один шаг в процессе закаливания. Пройдя этот путь дети испытают массу эмоций. Для полноценного и эффективного использования дорожки здоровья разработан режим её функционирования, было составлено расписание, где группы каждый в свое время, пользуется дорожкой. При проведении этого вида закаливания темп и продолжительность хождения должны быть предписаны инструктором по физкультуре.



Пользоваться оздоровительной ходьбой не только удобно, но и весело. Эта конструкция рекомендуется для детей, так как она эффективна не только для профилактики, но и для лечения плоскостопия. Такой путь также закаляет. Поступая таким образом, можно реально улучшить здоровье детей.

Как показывает практика здоровой ходьбы в детских садах, педагогам удалось значительно снизить заболеваемость детей во время ее использования.

Осанка детей также правильная. Дети проявляют сильное желание пользоваться этими дорожками здоровья. Во время этих занятий общее эмоциональное и психическое состояние явно улучшается.

Список использованных источников:

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. № 2. с.21–28.
2. Александрова, Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» [Текст] / Е.Ю.Александрова. – Волгоград, 2007
3. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. [Текст] / М.Н. Кузнецова.– М., 2008.
4. Никонорова, Т.С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников [Текст] / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2007.
5. 3. Баландина, В. Формирование правильной осанки [Текст] / В. Баландина, Е. Вавилова // Дошкольное воспитание 1984. №2 с.35-38
6. <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-dorozhka-zdorovya-2970765.html>