

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Белоярского района «Центр развития ребенка – детский сад «Сказка» г. Белоярский»

**Опыт работы по теме:  
«Нетрадиционные подходы к проведению утренней и  
корректирующей гимнастики»**

Подготовили воспитатели:  
Ардынцова Ю.В.

2021г.

## **Нетрадиционные подходы к проведению утренней и корригирующей гимнастики (из опыта работы)**

**Слайд 1-2.** Современные ученые-медики, а также специалисты восточной медицины доказали, что хождение босиком положительным образом влияет на здоровье человека. Стопа является сильной рефлексогенной зоной человеческого организма. На ней находится множество биологически активных точек, связанных с определенными органами и системами и отвечающих за стимуляцию их деятельности. С давних времен босохождение практиковалось врачами Древнего Египта и Древней Греции с целью укрепления иммунитета, профилактики многих заболеваний и даже развития умственных способностей.

**Слайд 3.** Однако в условиях современной цивилизации наши ноги привыкли к комфорту и обуви. Даже дома многие люди предпочитают уютные тапочки. При этом, совсем не задумываясь о пользе хождения босиком и возможности закаливания. Существует мнение, что ребенок может простудиться и заболеть. Однако это как раз результат того, что ребенок почти постоянно находится в обуви. Ношение обуви создает определенный привычный микроклимат для стопы. Поэтому любое изменение температуры подошвы ног может вызвать стресс и, как следствие, заболевание. Очень важно закалять стопы, чтобы они были менее чувствительны к температурным колебаниям. Это естественным образом повышает иммунитет.

**Слайд 4.** Хождение босиком повышает стрессоустойчивость, получасовая способна снять внутреннее напряжение, восстановить силы организма. Известно, что закаленные стопы быстрее прогреваются зимой в мороз и легче охлаждаются в летнюю жару. А один час хождения босиком равен примерно трем часам массажа.

Учитывая огромную значимость босохождения для организма, мы предположили, что не стоит упускать возможность ходить с воспитанниками босиком по полу и любым безопасным неровным поверхностям, в нашем случае это по массажным и ортопедическим коврикам и дорожкам и решили внедрить данный метод закаливания в практику нашей группы.

**Слайд 5. Цель:** оздоровление организма ребенка при помощи массажных дорожек, посредством воздействия на биологически активные точки стопы.

### **Задачи:**

1. Закаливание организма.
2. Профилактика и коррекция плоскостопия.
3. Развитие чувства равновесия и координации движений.
4. Сенсорное развитие.
5. Сохранение и укрепление здоровья детей.

Стоит отметить, что никаких противопоказаний для ходьбы босиком не существует. А наоборот, занимаясь босиком на **массажных ковриках и дорожках**, мы создаем положительный настрой, повышаем настроение, даем организму заряд бодрости и энергии.

**Слайд 6.** Изучив методическую литературу авторов П.П. Буцинской, В.И. Васюковой, Г.П. Лескова нами была подобрана картотека гимнастик.

На родительском собрании родителям мы рассказали о значении босохождения для воспитанников, провели анкетирование и выявили картину, что все мамы и папы мечтают видеть своих детей здоровыми и счастливыми, т.е. отказавшихся от применения данного вида закаливания не было (100%). И принялись мы за внедрение.

**Слайд 7.** В 2016 году в детском саду проводился конкурс «Самая оригинальная дорожка здоровья», в ходе которого мы совместно с родителями изготавливали самостоятельно для наших детей дорожки, тем самым пополняя наш спортивный уголок. В процессе подготовки к конкурсу, были изучены рекомендации врачей по профилактике плоскостопия. Родителям была дана установка, обязательно придерживаться следующих правил:

- выбирать такие элементы, которые не доставят детям боли, т.е., не использовать предметы, которые могут иметь заостренные углы;
- для получения комбинированной поверхности предусматривать места расслабления. Это должны быть зоны, которые будут простыми, без каких-то выпуклых вставок;
- размер дорожки можно выбрать самостоятельно.

**Слайд 8.** Так на протяжении трех лет (2016-2019г.г.) в нашей группе каждое утро, дети, приходя в детский сад, заходят в группу босиком, где на ковре разложены массажные, в дальнейшем появились и ортопедические дорожки для проведения утренней гимнастики. До зарядки дети по желанию ходят по ним самостоятельно, педагогом проводятся игры-упражнения, индивидуальная работа.

**Слайд 9.** Учитывая основные принципы закаливания - постепенность, систематичность и непрерывность - в начале практики босохождение по массажным дорожкам применялось в первой младшей группе только во время ходьбы в вводной части зарядки. Когда детские стопы привыкли к ходьбе, мы перешли к бегу по дорожкам. Хочется отметить, что массажные дорожки помогали нам еще и приучать детей ходить друг за другом в колонне, не толкаться, сдерживать себя.

**Слайд 10-11.** В дальнейшем на дорожках мы стали выполнять и заключительную часть утренней гимнастики. Во время выполнения основных движений следили за осанкой детей. Результаты работы по босохождению мы демонстрировали родителям на семинаре-практикуме, проводили совместные утренние гимнастики. В результате систематической работы к концу учебного года у воспитанников были отмечены повышение посещаемости воспитанников, снижение заболеваемости. Видя значимость нашей работы, родители подарили нам массажные ортопедические дорожки под названием «Орто пазл».

**Слайд 12.** Так во второй младшей группе у нас еще появились ортопедические коврики на каждого ребенка, представляющие собой яркие цветные модули, которые можно соединять между собой по принципу «пазл». Коврики разнообразны по фактуре и рельефу, имеют мягкие и

жесткие поверхности, они имитируют ходьбу по траве, морскому дну, по камням, по шишкам и т.д. и очень нравятся детям. Их преимущество в том, что «пазлы» можно дополнять и докупать, в итоге будет собран полноценный ковер для гимнастик.

**Слайд 13.** С детьми данной группы у нас появилась возможность чередовать комплексы. Две недели раскладывая их по кругу или «змейкой» для выполнения основных движений, две недели для проведения ОРУ. Комплексы упражнений проводим под музыкальное сопровождение, используя мелодии различных темпов. Есть комплексы с использованием словесных игр-сопровождений, которые способствуют повышенному интересу детей к двигательной активности. Для достижения максимального эффекта при выполнении упражнения дети встают на середину пазла. Количество упражнений, их виды и дозировка подбираются в соответствии с возрастом. В старшем возрасте планируем давать усложнения, например, при остановке музыки прыгивать с дорожки на ровную поверхность пола.

**Слайд 14.** Ходьба по дорожкам может быть: обычной, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, ползание с опорой на руки и стопы, прыжки, бег, потопывания и другие. Ребенок ставит ноги по-разному, при этом по-разному работают мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы.

Массажные коврики и дорожки мы ежедневно используем по аналогии и после дневного сна.

В завершении своего выступления хочется отметить, что то, что мы получаем летом на галечном пляже, лужайке, песке в естественном виде, мы получаем в условиях детского сада круглый год. Упражнения, выполняемые на нестандартном оборудовании, способствуют совершенствованию функции равновесия и двигательного контроля, формируют правильную осанку, укрепляют мышцы свода стопы.

**Массажный (ортопедический) коврик может стать и вашим замечательным дополнением к здоровому образу жизни, возможностью зарядится энергией и бодростью на каждый день!**

**Постелите возле кровати ортопедический коврик,  
и не принуждая себя к скучным гимнастическим упражнениям, каждое  
утро и вечер он будет массажировать ваши ноги!!!  
Будьте здоровы!!!**