

БОСОХОЖДЕНИЕ В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ ДОУ

Укрепление и стимулирование здоровья детей является одним из приоритетных направлений деятельности нашего коллектива. Важную роль в укреплении здоровья детей является закаливание. Одним из самых простых и приемлемых методов закаливания это - босохождение.

Чем полезно босохождение? На коже стоп находится большое количество рецепторов, реагирующих на тепло и холод. В наше современной жизни ноги привыкли к комфорту и обуви. Даже дома мы ходим в тапочках. При этом совсем не задумываемся о пользе хождения босиком и возможности закаливания. Многие думают, что ребенок может простудиться и заболеть, если будет ходить по холодному полу или земле. Однако это как раз результат того, что ребенок почти постоянно находится в обуви. Ношение обуви создает определенный привычный микроклимат для стопы, если изменить температуру подошвы ног организм получает стресс и человек заболевает. Очень важно закалять стопы, чтобы они были менее чувствительны к температурным колебаниям. Это повышает иммунитет. С давних времен босохождение практиковалось врачами Древнего Египта и Древней Греции с целью укрепления иммунитета, профилактики многих заболеваний и даже развития умственных способностей. Известно, что в те далекие времена дети, не достигшие 18 лет, ходили босиком. Современные ученые пришли к выводу, что постоянная изоляция человека (резиновая подошва, синтетические ткани) приводит к тому, что в теле накапливается значительный электрический заряд, что приводит к хронической усталости, неврозам, бессоннице. Это еще плюс в пользу босохождения. Помимо закаливающего эффекта, ходьба босиком способствует укреплению связок, костей и мышц стопы, а у детей – их правильному формированию, что является отличной профилактикой и лечением плоскостопия, а также любых ортопедических нарушений. Кроме того, босохождение способствует улучшению эластичности кровеносных сосудов нижних конечностей и кровообращения в ногах. А закаливающий эффект босохождения объясняется тем, что стопы рефлекторно связаны с гландами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаляем горло. А ведь гланды - это иммунный щит, стоящий на пути многих болезней.

ВЫВОД: Дозированное систематическое босохождение стимулирует кровообращение организма ребенка, активизирует работу внутренних органов и мышц, способствует коррекции и профилактике плоскостопия, оказывает закаливающее и тонизирующее воздействие, улучшает умственную деятельность. Помимо всех достоинств, босохождение – это сильный положительный эмоциональный заряд для всего организма.

Как и любой вид закаливания, босохождение должно быть постоянным и систематическим. Особенно осторожно нужно быть с детьми раннего возраста. Ходить босиком с малышами мы начинали в теплой группе по ковру.

Затем для организации данной деятельности педагоги во всех группах стали использовать специальные резиновые коврики с шиповым рифлением фабричного производства, изготовленные своими руками и с помощью родителей.

массажная дорожка



2

Дети ходят по массажной дорожке после дневного сна и бодрящей гимнастики.





Летом самое время уделить внимание босохождению.

Большинство малышей любят ходить босиком, но многие родители препятствуют им в этом. Поэтому педагоги проводят консультации и беседы о пользе этого метода закаливания. В жаркие летние дни дети ходят босиком по траве, песку, мокрому асфальту.



Характер поверхности по которому ходят босиком дети по-разному действует на нервные центры. Горячий песок, асфальт, острые камни, шлак, шишки и хвоя действуют как сильные раздражители, тёплый мелкий песок, трава, дорожная пыль, ковёр на полу успокаивают.

В этом году для детей старшего возраста на участке была изготовлена для ходьбы босиком «Дорожка здоровья» с разными раздражителями.



«Дорожка здоровья» длиной 5 метров, разделена на пять секторов, наполненных природным материалом: мелким песком, речным песком, мелкими камешками, щебнем, крупными камешками. Здесь используется принцип смены различных видов поверхности для воздействия на все биологически активные точки ступней ног.



На начальном этапе закаливания дети ходят по дорожке 7-10 мин., постепенно увеличивается время занятий до 15 мин. Такие упражнения можно проводить в течение дня несколько раз. Ходьба по дорожке проводится в медленном темпе: дети идут друг за другом мелкими шагами, постепенно переходя из сектора в сектор, ощущая стопами ног различные поверхности. Это формирует тактильное восприятие стоп, что благоприятно воздействует

не только на оздоровление, но и на активное познание окружающего мира и развитие интеллектуальных способностей детей. Тонус тканей и клеток при ходьбе босиком повышается, как и сопротивляемость организма, а особенно к простудным инфекциям.

Практика использования массажных дорожек показывает, что заболеваемость воспитанников постепенно снижается, дети показывают положительную динамику в наборе веса и роста, у них формируется правильная осанка и форма стопы.

Анализируя данные по заболеваемости детей, уже сейчас педагоги наблюдают положительную динамику. В 2014 - 2015 учебном году количество детей, заболевших ОРВИ уменьшилось на 15 %. Чтобы

добиться лучших результатов работа в данном направлении будет продолжаться систематически в летний и зимний период.