«**Тропой здоровья»**

Образовательно-оздоровительная технология

Возраст детей 3-7 лет

**Пояснительная записка**

Предлагаемая технология имеет физкультурно – оздоровительную **направленность**, ориентирована на активизацию защитных сил организма, укрепление свода стопы. Плоскостопие – болезнь серьёзная, именно из-за несерьёзного к ней отношения, сформировалось отношение к своему здоровью. Плоскостопие трудно излечить, но можно скорректировать свод стопы различными способами. Коррекция может быть как пассивной (специальная обувь, корригирующие стельки, супинаторы, физиотерапия), так и активной, включающую тренировку мышц стопы и голени, корригирующую гимнастику, игровой самомассаж, ходьбу по оздоровительным дорожкам в сочетании с контрастным обливанием стоп.

**Актуальность** и **педагогическая целесообразность** программы.

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

Сейчас, когда дети большую часть свободного времени предпочитают проводить за компьютером, проблема здорового образа жизни особенно актуальна. Овладеть основными навыками самомассажа - для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни. Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

На стопе масса кожных рецепторов, около 72 тысяч нервных . Можно сказать что это определенные зоны на стопах, которые взаимосвязаны с внутренними органами посредством их проекции на высшие нервные центры. Массаж стоп оказывает стимулирующее воздействие не только на мышцы ног. Он благотворен для всего организма в целом. Самомассаж подошвенной области ступней снимает синдром усталости ног, предотвращает появление мозолей, регулирует температуру ног, необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения.В традиционной восточной медицине считают, что через стопу можно получить доступ к любой части тела. А в сочетании с закаливающими водными процедурами работа со стопой даёт направленный оздоровительный эффект.

Проводимые ранее опыты показали, что уже в течение первой минуты после погружения ног в холодную воду начинается снижение температуры слизистой оболочки носа. Если же человек систематически обмывал ноги прохладной водой, его организм приспособился к подобным температурным воздействиям. Слизистая оболочка дыхательных путей в этом случае меньше реагирует на резкую смену температуры, и вероятность заболеть значительно снижается. Закаленный ребенок легче переносит внезапную смену тепла и холода. Под влиянием водных процедур человек сначала испытывает холод, кровеносные сосуды кожи суживаются, кровь отливает к внутренним органам, однако уже через пол минуты – минуту сосуды расширяются, кровь приливает к коже и возникает ощущение тепла – кожа розовеет и становится теплой. Кратковременные водные процедуры хорошо влияют на ребенка, его мышечную, сосудистую и нервную системы, а также на обмен веществ и настроение: исчезает вялость, улучшается аппетит и сон.

Закаливание стоп позволяет не только улучшить региональное кровоснабжение, но и оздоровить организм в целом.

**Цель технологии** – обеспечение воспитаннику возможности сохранения здоровья.

**Задачи:**

**Оздоровительные задачи:**

- профилактика плоскостопия средствами физической культуры;

- Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем закаливания;

- формирование правильной осанки и гигиенических навыков.

**Образовательные задачи:**

-  формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с

его индивидуальными особенностями для профилактики плоскостопия;

- обогащение двигательного опыта через различные виды движений;

- знакомство с доступными способами укрепления и сохранения здоровья.

-  осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и

самоанализа при выполнении физических упражнений.

**Воспитательные задачи:**

-  выработка привычки к соблюдению режима дня, потребности в

физических упражнениях;

-  воспитание физических качеств;

-  воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в

совместной двигательной деятельности.

**Отличительные особенности** программы:

1) Использование водных закаливающих процедур

2) Многообразие используемых средств и методов;

3) Имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении знаний в области здоровьезбережения.

**Структура занятий.**

Занятия включают упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж, ходьбу по массажной и водной дорожкам с контрастным обливанием стоп и голеней, сухое растирание стоп, игры

**Средства и методы.**

**Самомассаж ног**

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

*Приёмы.* Поглаживание тыльной стороной кисти подошвы ног, растирание кончиками пальцев и большим пальцем; разминание и надавливание кончиками больших и других пальцев, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д., массаж пальцев ног в сочетании с речитативами.

**Коррегирующие упражнения**

Это задания, направленные на обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса коротких мышц стоп; укрепление связочно - суставного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп и координации движений.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

В состав такой гимнастики могут входить такие простые упражнения как ходьба на пятках, на носках, на внешних и внутренних сторонах стопы. Прыжки на месте, поднимание пяток (при этом пальцы ног остаются на месте), ползающие движения стопой с помощью пальцев ног взад-вперед. Полезно будет прокатывать стопой гимнастические палки диаметром 2-3 см или теннисные мячики, поднимать мелкие предметы с пола при помощи пальцев ног и карабкаться по гимнастической лестнице. Все это хорошо развивает мышцы стоп, улучшает их кровоснабжение.

Любая гимнастика покажет лучшие результаты, если ее сочетать с водными процедурами.

**Контрастное обливание ног** – доступное и в то же время мощное средство закаливания.

Наиболее распространено контрастное обливание стоп и голеней, поскольку оно оказывает выраженное воздействие на профилактику простудных заболеваний. Эта процедура тренирует реакцию сосудов на перемену температур. Варианты сочетаний теплой и холодной воды разнообразны: - для здоровых детей - обливания по схеме 38-18-38-18, возможен более щадящий режим по температурному перепаду воды: 38-28-38. - для ослабленных детей контрастные обливания проводят, изменяя температуру очень постепенно, начиная с 25-36 - теплая вода и постепенно доводя ее до 40-41, холодная - с 24-26, постепенно снижая до 18.

Все закаливающие мероприятия должны проводиться на фоне положительной эмоциональной настроенности ребенка.

**Сухое растирание ног**

Мощное оздоровительное средство, при помощи которого в 2-4 раза снижаются простудные заболевания; оказывающее общеукрепляющее воздействие на организм, повышающее тонус ЦНС, улучшающее кровообращение, нормализующее обмен веществ.

В случае тяжёлой болезни ребёнка закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму через 1-2 недели после полного выздоровления.

Длительность одной процедуры от 1до 3 мин.

Цели проведения «сухого растирания»:

- профилактика простудных заболеваний;

- закаливание;

- подводить к сознательному желанию быть здоровым.

**Игры** Можно использовать игры как малой подвижности (с камешками, карандашами, платочками) такие, как ***Сидячий футбол, Нарисуй картину, Поймай рыбку, Найди клад, Стирка, Снежинки,******Загрузи машину,*** так и высокой подвижности с бегом, прыжками и лазанием. Игры улучшают эмоциональный фон, способствуют укреплению мышц, дисциплинируют, повышают интерес к занятиям.

**Ожидаемый результат:**

-  самостоятельное применение детьми полученных навыков и умений;

- сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях.

- благотворное [влияние](http://tamaris20072007.okis.ru/admin/ПРОЕКТ%20СОМОВОЙ%20Т.%20В.%20МДОУ%20№%2021%20НОВОТРОИЦК/Влияние%20проекта%20на%20%20личность%20дошкольника.doc) на сохранение опорно-двигательного аппарата

и укрепление здоровья;

- укрепление мышц стопы и голени.

**Оборудование и инвентарь.** *Установка для контрастного обливания, массажные коврики и мячи, тактильные дорожки, палочки, камушки, платочки, фантики, проигрыватель, плантограф.*

**Мониторинг эффективности.** Можно два-три раза в год проводить обследование стоп, обязательно с привлечением медицинского персонала учреждения, составлять график заболеваемости.

**Автор-составитель:**

**Кириллова И.Н.**