

## ДОРІЖКА ЗДОРОВ'Я В ЗДО



Відправляючи малюка в дитячий садочок батьки сподіваються, що там йому допоможуть підготуватися до школи, а також навчать комунікації з однолітками. Однак дошкільні заклади покликані підтримувати здоров'я дітей, прагнути підвищувати імунітет і розвивати фізичні

здібності. Саме тому в них проводять заняття фізкультурою і танцями, крім того у багатьох дитсадках є басейни, в них практикують різні підходи до питань оздоровлення.

Останнім часом високою популярністю користується конструкція під найменуванням доріжка здоров'я. Її споруджують в приміщенні або на вулиці і активно застосовують у роботі з дітками. Що ж це таке?

### Навіщо потрібна доріжка здоров'я?

Доріжка здоров'я в дитячому закладі призначена для різноманітного впливу на дитячі стопи. Як відомо, на них розташовується величезна кількість активних точок, стимуляція яких дозволяє позитивно впливати на проходження різних процесів всередині організму, а також на роботу органів і систем. Вчені стверджують, що стопи є своєрідною проекцією всіх наших органів. Відповідно, оздоровчі масажі цієї частини тіла оптимізують процеси кровообігу і внутрішній обмін речовин, також такий вплив допомагає поліпшити імунітет і активізувати захисні сили організму, воно знімає втому, що виникла після фізичних або розумових навантажень, і сприяє відновленню працездатності.

Регулярну масажну дію на стопи допомагає щодня і вчинено без праці покращувати здоров'я дитини. Та доріжка здоров'я дозволяє зробити цей процес не тільки корисним, але і вельми захоплюючим.

Діткам така конструкція буде вкрай корисна, адже вона представляє собою не тільки засіб профілактики, але й є чудовим варіантом терапії плоскостопості. Прогулянки по такій доріжці рекомендується поєднувати з процедурами загартування. Завдяки цьому здоров'я дітей дійсно значно покращиться.

### Розміщення

Як вже говорилося, доріжка здоров'я може бути організована, як в групі дитячого закладу, так і на території для прогулянок. В ідеалі в установі повинні бути і такі, і такі варіанти. Відмінно, якщо конструкція буде постійно

доступна дітям, щоб вони могли пройти по ній, як тільки у них виникне таке бажання. Однак у деяких групах практикують викладання доріжки на деякий час, наприклад, після денного сну.

### **Своїми руками**

Батьки можуть проявити ініціативу і створити доріжку здоров'я для дитячого закладу своїми руками. В якості наповнюють предметів можна застосовувати різні штучки, що потрапили під руку. У ролі таких можуть виступити шишки і каштани, жолуді і гілочки, а також пісок, дерев'яні палички, камінчики і галька. Також можна використовувати горішки, намистинки, кришечки від пластикових пляшок і навіть самі пляшки, заповнені піском або водою. Конструювати доріжку здоров'я можна за допомогою товстої мотузки, пластикових килимків за типом травичка, гумових килимків для взуття і металевих ланцюгів. Крім того на конструкції повинні знаходитися і досить м'які предмети, наприклад, мочалки сизалю або посудні губки з поролону. На доріжці можна розмістити полотняні мішечки, заповнені крупами, квасолею і горохом.

Окремі елементи такої доріжки пришивають на відріз з щільної тканини, також їх можна приклеювати на клейонку, фанеру або лист лінолеуму. На вулиці доріжку можна зробити у вигляді ящиків з різними наповнювачами, мається на увазі, що діти будуть переступати з одного в інший. Після завершення прогулянки по доріжці здоров'я можна сполоснути ніжки дитини прохолодною водою, температура якої може поступово знижуватися, доходячи буквально до десяти градусів.

У тому випадку, якщо доріжка споруджується на вулиці, під нею потрібно розмістити основу, використовуючи для цієї мети клейонку. Це допоможе запобігти заростання конструкції травою. Також варто зробити невелику огорожу у вигляді бордюру, щоб елементи доріжки не розтаскувалися по всьому майданчику.

У деяких дитячих садках окремо висаджують траву в якості елемента для доріжки здоров'я і споруджують невеликі басейни і фонтанчики з водою для загартування. Також неподалік можуть розміщуватися різні спортивні споруди, які допомагають зміцнити та розвинути м'язи, і відіграють важливу роль у формуванні або поліпшенні постави. Педагоги при заняттях на доріжці можуть грати з дітьми в різні ігри, виконувати веселі вправи.

Варто пам'ятати, що масажі такого типу не проводяться, якщо дитина не зовсім здоровий.

### **Результати**

Як показує практика використання доріжок здоров'я в дитячих закладах, за період їх застосування педагогам вдається значно скоротити рівень

захворюваності вихованців. У дітей спостерігається позитивна динаміка показників зросту і ваги, у них формується правильна постава. При цьому у дітей з порушеннями опорно-рухового апарату фіксуються значні поліпшення. Діти проявляють активне бажання займатися на подібних доріжках здоров'я, особливо на свіжому повітрі. На тлі таких занять відбувається помітне поліпшення загального емоційно-психічного стану. Використання доріжок здоров'я піде на користь усім діткам. Тому спорудження різних їх видів у дитячих садках має заохочуватися педагогами і батьками.