

Российская Федерация, Краснодарский край, город Краснодар
Западный внутригородской округ
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад № 233»**
ИНН 2308072851 ОГРН 1022301199250 КПП 230801001
350089, г. Краснодар, ул. Бульварное кольцо, д. 20, тел/факс: (861) 261-78-91

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**«Босохождение, как доступный метод снятия психоэмоционального
напряжения, профилактики плоскостопия и закаливания детей
дошкольного возраста»**



Подготовили
Инструктора по ФК
МАДОУ МО г. Краснодар
«Центр – детский сад № 233»
Волкова Татьяна Александровна
Куropyтник Мария Викторовна

г. Краснодар

Актуальность проблемы.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Перед каждым дошкольным учреждением в условиях реализации ФГОС стоит задача создания условий для полноценного физического и психического развития детей, сохранения и укрепления здоровья детей.

В своей работе я сделала акцент на методику **босохождения**. Этот метод является профилактикой таких патологий, как неправильное развитие (деформация) стопы и плоскостопие, а также усиление иммунной защиты, улучшение общего кровообращения, улучшение состояния нервной системы и закаливания. Уже с первых занятий-тренировок босиком, наблюдается позитивный психологический эффект — снятие физического и психологического напряжения.

Своевременная профилактическая работа в этом направлении позволит избежать существующих проблем и скорректировать уже имеющиеся.

Теоретическая часть

Анализ психолого-педагогической литературы.

Чем полезно босохождение? Все медицинские специалисты единодушны во мнении, что ходьба (или бег) босиком имеет многочисленные положительные эффекты для здоровья: улучшает кровообращение, предотвращает многие неврологические заболевания, позитивно влияет на психику.

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.

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.

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.

Хожение босиком — это естественный акупунктурный массаж, активизирующий рецепторы, находящиеся на подошве.

Помимо воздействия на акупунктурные точки босохождение имеет еще ряд достоинств. Во-первых, ношение обуви приучает ноги к определенному микроклимату, нарушение которого легко приводит к простудам. Хожение босиком — это способ закаливания, который делает организм более устойчивым к простудным заболеваниям.

Во-вторых, ограничения, которые накладывает обувь на стопу, делает ее менее подвижной, вызывает развитие плоскостопия и других дегенеративных эффектов. Хожение босиком — это профилактика деформаций стопы, способствующая предупреждению и приостановлению дальнейшего развития заболеваний. Подтверждено, что в странах, таких как Индия, Индонезия, Вьетнам, где климатические условия и культура позволяют максимально много ходить босиком, встречается гораздо меньше ортопедических патологий.

В-третьих, соприкасаясь с одеждой и обувью, особенно синтетической, тело человека накапливает статическое электричество, что является одной из причин хронической усталости и неврозов. Хожение босиком — это «заземление», которое позволяет сбросить накопленный заряд.

В-четвертых, хожение босиком — это нормализация психологического состояния. Единение с природой одновременно и успокаивает нервную систему, и позволяет получить заряд бодрости.

Практическая часть

Цель: создать условия для сохранения и укрепления физического и психоэмоционального здоровья детей с помощью метода босохождения.

Задачи:

- укрепить здоровье детей через босохождение;
- закрепить двигательные умения и обогатить двигательный опыт новыми способами движения;
- способствовать формированию правильной осанки и профилактика

плоскостопия;

- улучшение эмоционально-психического состояния детей;
- приобщение детей к здоровому образу жизни.

Описание опыта:

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. Уже в детском саду практически не осталось детей с первой группой здоровья, постоянно возрастает число нуждающихся в коррекционных группах для занятия физкультурой часто болеющих детей. Особенно тревожит ситуация по количеству детей с нарушением осанки, плоскостопием и гиперактивными детьми.

В своей работе я использую вариант босохождения по различным коврикам и поверхностям (коврики с камнями, пуговичный коврик, «коврик - здоровья», хождение по ребристой доске и т.д.) Существуют различные виды дорожек, которые можно сделать самостоятельно, используя старые фломастеры, пробки, различные зерновые культуры и др.

Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и успокоения ребенка, являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка. Здесь используется принцип смены различных видов поверхности для воздействия на все биологически активные точки ступней ног.

В своей работе также использую следующие игры и упражнения.

Подвижные игры босиком

1. «Страус»

Инвентарь: две гимнастические скамейки или доски длиной 3, 5-4 м, шириной 20-25 см, маленькие деревянные палочки длиной 8-10 см, диаметром 1-1, 5 см, камушки и мешочки с песком по количеству детей.

Подготовка: по ширине зала на 1-1, 5 м от стены разложить веревку, обозначая волчье логово. На другом конце площадке на гимнастической стене поставить наклонно ребристые доски.

Ход игры:

I часть. Страус (воспитатель) предлагает своим птенцам (детям) погулять бесшумно в лесу. Участники игры ходят на носках, пятках с глубоким перекатом стопы, поочередно полуприседая и выпрямляясь. Медленно они должны дойти до волчьего логова. По сигналу страуса «Волк!» птенцы бегом возвращаются домой (место для сбора, а волк старается их поймать. Пойманного птенца волк уносит с собой в логово. (Повтор 4 раза)

II часть. Страус рассыпает по всей площадке мелкие предметы, которые предлагает собрать своим птенцам, захватывая пальцами ног. Дети собирают, потом поднимаются и спускаются по наклонной доске, после чего идут в рассыпную с глубоким перекатом стопы до волчьего логова. По команде «Волк!» бегут домой.

В ходе игры воспитатель следит за осанкой детей, захватывание предметов производится равное число правой и левой ногой.

2. «По следам»

Инвентарь: две дорожки (длина 8-10 м, ширина 60-70 см, на одной из которых отпечатаны следы шага.)

Подготовка: по длине зала на расстоянии 3-4 м друг от друга параллельно расстелить по полу дорожки с отпечатками следов стоп. По длине дорожки на расстоянии 60-70 см от нее разложить веревку. Сидя на скамейке, дети показывают, где у них правая нога, где левая.

Ход игры:

I часть. Воспитатель объясняет, что по первой дорожке дети должны пройти, ставя стопы на следы только левой ногой, по другой дорожке – правой ногой, а по веревкам, расположенным на полу, нужно пройти то правой, то левой ногой.

После команды «Разойдись!» дети начинают ббегать по комнате и через 35-40 секунд непрерывного бега вновь собираются у дорожки. (по-вторить 4 раза).

II часть. На втором этапе игры воспитатель объясняет детям, что они должны под музыку пройти по отпечатанным следам вначале третью, потом четвертую дорожку. (повторить 4-5 раз)

Игру можно усложнить за счет изменения элементов шага: длины, ширины, угла разворота носков, за счет увеличения скорости, темпа, амплитуды, движения рук и ног и т. д. Следить, чтобы дети ставили стопы точно след в след, голову вперед при этом не наклоняли. Следить за осанкой.

3. «Ловкие ноги»

Инвентарь: мяч.

Ход игры:

Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами - мяч. Обхватив мяч стопами, переключивать его в сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

4. «Барабан»

Инвентарь: скамейка (стулья).

Ход игры:

Дети садятся на стулья (или скамейку). Взрослый сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют движения за ним, пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки плотно прижаты к полу.

5. «Загрузи машину»

Инвентарь: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Ход игры:

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину. Усложненный вариант: соревнуются две команды.

Упражнения на укрепление мышц стопы и голени и формирование свода стопы.

Данные упражнения могут применяться на занятиях по физической культуре, а также на утренней зарядке, гимнастике после дневного сна, в качестве домашних заданий и т. п. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от четырех-пяти раз на этапе разучивания комплекса. Для создания положительного эмоционального фона упражнения следует выполнять под музыку.

1. «Танцующий верблюд»

И. п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать).

2. «Забавный медвежонок»

И. п. - стоя, на внешней стороне стопы, руки на пояс. Ходьба на месте на внешней стороне стопы. То же с продвижением вперед – назад, вправо – влево. То же, крутятся на месте вправо и влево.

3. «Смеющийся сурок»

И. п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти пальцами вниз. 1-2 полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и. п.

4. «Обезьянки - непоседы»

И. п. - сидя по-турецки, руки произвольно. 1-2 - встать; 3-4 - стойка: ноги скрещены, опираются на внешнюю сторону стопы; 5-6 - сесть; 7-8 - и. п.

5. «Резвые зайчата»

И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-16 - подскоки на носках.

Для каждого занятия выбирают три - пять упражнений для выработки правильной осанки, столько же - на расслабление, растягивание и укрепление определенных мышц и т. п. - В зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

Упражнения для профилактики плоскостопия у детей:

1. «На цыпочках»

Исходное положение - кроха стоит, руки на поясе. Мама становится напротив и показывает все упражнения, а малыш должен их повторять. Итак, поднялись на носочки, потянулись головой высоко-высоко. Пусть ребёнок походит, покружится, попробует попрыгать.

Меняем положение и опускаемся на пяточки. Настойчиво стучимся в гости к мышке и с усердием продавливаем небольшие ямки.

Дальше вспоминаем стишок про мишку косолапого. Ребёнку нужно будет походить немного на внешней стороне стопы. Чтобы малышу было интереснее это делать, расположите его рядом с игрушками.

Кроме профилактики и лечения плоскостопия данное упражнение учит ребёнка держать равновесие.

2. «Крабики на охоте»

Поставьте малыша босиком на тонкую ткань, а немного подальше от него игрушку. Попросите ребёнка при помощи пальчиков на ногах скомкать материю под себя и тем самым приблизить игрушку.

После этого поставьте ребёнка у одного края ткани, а сами расположитесь у другого края. Перебирая пальцами ног, приближайтесь друг

к другу.

3. «Босоножка на дорожке»

В летний период во время прогулки разрешайте ребёнку ходить босиком. Причём не по асфальту, а по траве, песку, гальке, всевозможным кочкам и неровным поверхностям. Ведь неровная поверхность стимулирует точки, которые располагаются на стопах, тренирует мышцы и связки.

4. «Карандаши»

Высыпьте на пол карандаши и попросите кроху собрать их. Только собрать их нужно не руками, а при помощи пальчиков на ногах. Это упражнение следует выполнять босиком. Для начала достаточно будет того, что малыш переместит карандаши с одного места на другое.

После усложните задачу и предложите ребёнку сложить карандаши в коробку или корзину.

5. «Ёжик»

Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).

Упражнения с предметами:

(для профилактики плоскостопия)

1. захватывание пальцами стопы мелких предметов.
2. удержание и выбрасывание мелких предметов.
3. перекачивание стопой навивного или резинового мяча.
4. собирание пальцами стоп: платочки, дорожки и т. д.
5. перекладывание предметов вправо, влево.
6. подтянуть к себе предмет, передать сидящему рядом.
7. ходьба по ребристой дорожке.
8. ходьба по резиновым шипованным коврикам.
9. перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.
10. катание стопой гимнастической палки.
11. ходьба по обручу, канату, веревке.
12. лазанье по лестнице.
13. спрыгивание со скамьи на мягкое покрытие.

Используйте хождение босиком для укрепления здоровья!

Опыт работы показал: большинство малышей любят ходить босиком. Препятствовать им в этом не следует, тем более что это оказывает оздоравливающий эффект. Помимо благоприятного ортопедического, рефлексогенного и закаливающего эффекта ходьба босиком повышает выносливость ребенка, улучшает умение держать равновесие тела, учит быть осторожным.

Опыт работы позволяет сделать следующие выводы: босохождение полезно не только как профилактика плоскостопия и элемент закаливания к холоду. Ходьба босиком успокаивает, при босохождении увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность.

Поэтому используйте хождение босиком для укрепления здоровья. Чтобы добиться лучших результатов, я и в будущем собираюсь систематически работать в этом направлении!

Список литературы:

1. Воронова Е. К. «Физическое развитие детей 2-7 лет», Волгоград издательство Учитель - 2011г.
2. Иващенко О.Н. Общие принципы организации двигательной деятельности детей на прогулке//Дошкольное воспитание. /О.Н. Иващенко. - №11. – 2007. -223 с.
3. Лескова Н.К., Ноткина, Н.А. Оценка физической подготовленности дошкольников. // Журнал Дошкольное воспитание. / Н.К. Лескова. - № 10 – 1999. – 25 с.
4. Подольская Е. И. «Формирование двигательной активности детей 3-7 лет» Волгоград, издательство Учитель - 2011 г.
5. Прищепа С. С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», М.: Творческий центр - 2009 г.
6. Рунова М. Формирование оптимальной двигательной активности. //Дошкольное воспитание. /М., Рунова. - № 6. - 2000.- 142 с.
7. Шишкина В.А. Движение + движения: Книга для воспитателей д/сада - М.: Просвещение. -1992. -96 с.
8. Шишкина В.А., М.В. Мащенко «Какая физкультура нужна дошкольнику», М., 2000. 116 с.