

«Коврики здоровья», их использование для
укрепления здоровья детей с особыми
образовательными потребностями
дошкольного возраста

Воспитатель группы ЗПР ГБДОУ № 96 Иванова Н А

Вот такие волшебные коврики живут в
«Сундучке здоровья»



Используем их на

- ▶ - физкультурных занятиях;
- ▶ - при проведении физкультминуток;
- ▶ - при проведении бодрящей гимнастики после сна;
- ▶ - на занятиях по математике, развитию речи;

Занятия на массажных ковриках решают следующие задачи:

- ▶ - закаливание организма
- ▶ - развитие чувства равновесия и координации движений;
- ▶ - профилактика и коррекция плоскостопия;
- ▶ - укрепляют эмоциональную стабильность;
- ▶ - повышают настроение.

ВОЛШЕБНЫЕ КОВРИКИ

- ▶ Это массажные коврики с разновеликими элементами, при ходьбе по которым осуществляется массаж стоп; Массаж стоп оказывает благотворное влияние не только на формирование ног и опорно-двигательного аппарата, но и на центральную нервную систему, а через нее и на весь организм в целом. Поэтому он является одним из самых эффективных способов укрепления здоровья.
- ▶ На стопе сконцентрированы активные точки, которые связаны с внутренними органами человека, суставами, позвоночником, массируя их человек стимулирует кровообращение, развивает мышцы и суставы, правильно формирует свод стопы, предотвращает плоскостопие.
- ▶ Массаж стопы так же влияет и на умственное развитие ребенка, так как биологически активные точки, расположенные на стопе, связаны с определенными участками коры головного мозга.
- ▶ Есть на стопе точка отвечающая за радость, поэтому занятия на ковриках улучшают настроения, поднимают жизненный тонус.



РЕФЛЕКТОРНАЯ КАРТА СТОПЫ



- ▶ Каждая зона поверхности стопы отвечает определенному органу.
- ▶ Правая стопа соответствует правой стороне тела, а левая левой стороне.
- ▶ Подушечки четырех ногтевых фаланг пальцев ног (кроме подушечки больших пальцев) связаны с лобными и гайморовыми пазухами. Вот почему мокрые ноги - самая типичная причина простуды, которая сопровождается насморком и головной болью.
- ▶ Зоны глаз расположены в сгибе второго и третьего пальцев стоп. Достаточно немного пройтись босиком, и у человека улучшится острота зрения, нормализуется внутриглазное давление.
- ▶ Передняя часть стопы и боковая поверхность стоп на подошвенной поверхности - это места расположения зон внутреннего уха, горла и бронхов.
- ▶ Зона сердца расположена в передней части свода стопы левой ноги.
- ▶ В глубине свода стоп расположены зоны почек, надпочечников, желудка и солнечного сплетения - органов, деятельность которых не должна сильно зависеть от физической активности человека.
- ▶ Там же, неподалеку и только на правой стопе, находится зона печени. Малоподвижный образ жизни расслабляюще действует на зоны почек и печени, что в целом способствует развитию заболеваний этих органов. В то же время умеренная физическая нагрузка держит эти зоны в тонусе.
- ▶ Почти в центре каждой из пяток женщины расположена большая, округлой формы одна из зон яичников, связанная с яичником на той же стороне тела: левая - с левым, правая - с правым.
- ▶ Зона фаллопиевой трубы тянется вдоль ахиллова сухожилия с наружной стороны каждой ноги и тоже отражает состояние трубы.

Опыт нашей работы с ковриками

- ▶ Ежедневная бодрящая гимнастика после сна: ходьба по коврикам, прыжки, ходьба по дорожкам, бег.



Бодрящая гимнастика после дневного сна



Гномы и Великаны



Очень трудно так стоять, ножку на пол
не спускать...



Звери шли на водопой....



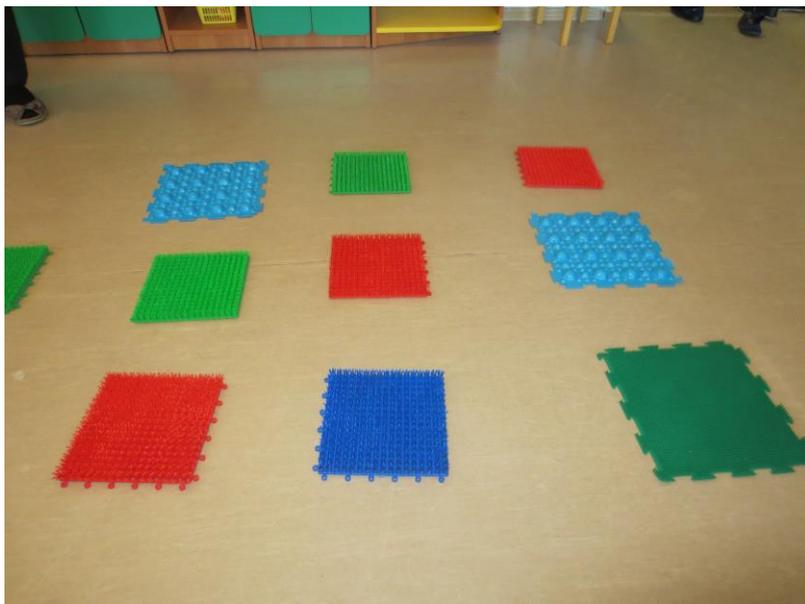
ПРОВОДИМ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ В ЗАЛЕ



На занятиях считаем, ориентируемся, выделяем звуки



ЗВЕРИ ШЛИ НА ВОДОПОЙ

- ▶ Как-то раз лесной тропой звери шли на водопой.
- ▶ За мамой-лосихой топал лосенок,
- ▶ За мамой-лисицей крался лисенок,
- ▶ За мамой-ежихой катился ежонок,
- ▶ За мамой-медведицей шел медвежонок,
- ▶ За мамой-бельчихой скакали бельчата,
- ▶ За мамой-зайчихой косые зайчата,
- ▶ Волчица вела за собою волчат
- ▶ И мамы и дети напиться хотят!

▶ СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!