Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Солнышко» Третьяковского района

Единый методический день

«ЕДИНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО:  
ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ВОСПИТАТЕЛЯ»

Здоровье сберегающая технология- босохождение

**«Голыми стопами мы к здоровью топаем»**

ВОСПИТАТЕЛЬ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»,

МАКСИМЕНКО ЛИДИЯ ИВАНОВНА

  с. Староалейское

2024год

**«Голыми стопами мы к здоровью топаем»**

                                           Во главе педагогических мероприятий,

                                       проникая через всю воспитательную

работу, должна стать забота об укреплении

        здоровья ребенка.

                                                                                                 В.А. Сухомлинский

1. Здоровье - одна из главных ценностей человека. Поэтому, сохранение и

укрепление здоровья детей - основная задача дошкольного образования, и тем самым здоровьесберегающие технологии становятся неотъемлемой частью деятельности ДОУ.

1. Важную роль в укреплении здоровья детей является закаливание. Одним из

самых простых и приемлемых методов закаливания является - **босохождение**.

1. Чем полезно **босохождение**?

Известно, что на стопе находится огромное количество активных точек, связанных с различными органами человека. Массаж этих точек стимулирует работу нашего организма.

На коже стоп находится большое количество рецепторов, реагирующих на тепло и холод.

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. 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**.

1. 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. В работе с дошкольниками, я применяю метод закаливания через босохождение по так называемым «Дорожкам здоровья». Начинать занятия босохождением лучше в летний период.

Ежедневные «прогулки» по такой дорожке не только будут способствовать общему укреплению и гармоничному развитию всего организма, но и профилактике плоскостопия, так как при ходьбе по шероховатой поверхности активно тренируются мышцы стоп и голени.

1. Как и любой вид закаливания, **босохождение** должно быть постоянным и

систематическим. Использую этот метод при проведении подвижных и спортивных игр, утренних гимнастик и прогулок на свежем воздухе.

Дети любят ходить и бегать по травке, по песочку, по гальке. Это очень полезно и не только как своеобразный массаж стоп, но и как возможность ближе почувствовать живую природу.

1. Очень полезен для правильного и своевременного формирования свода

стопы самомассаж, и массаж массажными мячиками, он стимулирует кровообращение организма ребенка, активизирует работу внутренних органов и мышц, способствует коррекции и профилактике плоскостопия

1. Упражнения с шишками и платочками. Такие занятия делают

поверхность стоп чувствительной и гибкой, укрепляют икроножную мышцу, вызывают бурю положительных эмоций.

1. **Практика** использования босохождения показывает, что

заболеваемость воспитанников постепенно снижается, дети показывают положительную динамику в наборе веса и роста, у них формируется правильная осанка и форма стопы.

Дозированное систематическое **босохождение** , оказывает закаливающее и тонизирующее воздействие, улучшает умственную деятельность. Помимо всех достоинств, **босохождение** – это сильный положительный эмоциональный заряд для всего организма.

1. Считаю важным приобщать детей к ЗОЖ, к спорту через сотрудничество со

спорткомплексом «Лидер», где дети не только играют в зале, но и знакомятся с достижениями и победами наших спортсменов-земляков.