

С 1 января 2014 года вступил в силу приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Одной из пяти образовательных областей ФГОС ДО является область «Физическое развитие», которая включает в себя приобретение детьми опыта в овладении элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Для реализации образовательной области «Физическое развитие» в нашем детском саду значительное внимание уделяется оздоровлению детей. Одной из здоровьесберегающих технологий, используемых педагогом ДОУ Васениной Ю. В. в работе с детьми является босохождение.

Процедура «Босохождение» - это действенный метод закаливания детей, который к тому же является хорошим средством укрепления связок стопы, формирования свода стопы – профилактики плоскостопия. На поверхности стопы находится множество активных точек, которые должны стимулироваться для поддержания общего здоровья, а происходит это только при хождении босиком.

Данная процедура может проводиться как до сна, так и сразу же после тихого часа, также элементы босохождения могут включаться в проведение НОД по физическому развитию. Закаливающая процедура «Босохождение» применяется в работе с детьми, начиная с 1,5-летнего возраста, хорошо переносится, очень физиологична. Противопоказаний для данного вида закаливания детей нет. Исключение составляют дети с острыми заболеваниями.

Методика проведения босохождения такова. Начинается закаливание детей ходьбой босиком с раннего возраста сначала с хождения в тёплой комнате по ковру, затем по деревянному полу (температура пола не ниже + 18 °); при проведении босохождения используются специальные резиновые коврики с шиповым рифлением, «Дорожки здоровья». Первые 3-5 дней закаливающую процедуру осуществляют в носочках, затем дети ходят босиком по 3-4 минуты, каждый день прибавляется по 1 минуте, доводя до 10 минут. В летнее время дети ходят босиком по «Дорожке здоровья», оборудованной на спортивной площадке детского сада.

Используемые для босохождения «Дорожки здоровья» наполняются природным материалом: песком, морскими камушками, еловыми шишками, палочками, древесной корой. Природные материалы должны быть экологически чистыми и безопасными для здоровья детей. Также используются материалы разной фактуры.

Эффективным средством закаливания детей является хождение по солевым дорожкам. Данная процедура состоит в следующем: берутся три полотенца, первое опускается в солевой раствор (на 1 л воды 90 гр. морской соли), расстилается на полу, второе, смоченное в пресной воде комнатной температуры, расстилается следом за первым полотенцем, затем расстилается третье, сухое полотенце. Ребёнок встаёт ногами на первое полотенце, выполняет притопывание, затем на втором полотенце стирает соль с подошвы ног, затем на сухом полотенце вытирает ноги. Так как у нас дети раннего возраста, воспитатель использует вариант с мешочками, наполненными солью. Мешочки с морской солью раскладываются на лотке, сбрызгиваются водой. Дети проходят по мешочкам босыми ногами, затем вытирают ноги о мягкую поверхность. Процедура босохождения доставляет малышам огромное удовольствие!

Таким образом, хождение босиком благотворно воздействует на сосуды, суставы, кожу всего тела и даже головной мозг, а это значит, что практически любому человеку полезно время от времени расставаться с обувью. Ходите босиком и будьте здоровы!