Закаливание. Укрепление здоровья в детском саду (массажные коврики и дорожки).

Закаливание детей дошкольного возраста в ДОУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни и специальные мероприятия: воздушные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, физические упражнения.

В своей практике по закаливанию детского организма мы отводим ведущее место одному из нетрадиционных видов - это закаливание при помощи массажных ковриков и дорожек.

Выбранный нами метод закаливания помогает решить следующие задачи: Закаливать организм ребенка; Восполнить нехватку тактильных ощущений у детей; Развивать чувства равновесия и координацию у дошкольников. Упражнения с нестандартным оборудованием способствуют совершенствованию функции равновесия и двигательного контроля, формируют правильную осанку. И, что особенно важно, такие упражнения нравятся детям, они выполняют их на высоком эмоциональном уровне.

**Закаливание** **детей** - это не только обливания водой, физические упражнения и прогулки на свежем воздухе. Укрепление растущего детского организма можно проводить и путем массажа особых «жизненных» точек, которые влияют на работу внутренних органов.

**Массажные** **дорожки** – отличная возможность организации совместной деятельности с детьми, особенно в старшем дошкольном возрасте. Мы, например, практикуем изготовление простых дорожек в совместной трудовой деятельности. Детям нравится подбирать губки для дорожек или ковриков по форме, цвету, величине, раскладывать их на дорожках, подсчитывая, сколько губок понадобится. Они любят выкладывать из губок узоры, чередуя из по цвету и направлению. А потом с гордостью говорят: «Мы сами сделали дорожку для закаливания». Таким образом, мы решаем и разные образовательные задачи в процессе подготовки и использования очередной массажной дорожки или коврика.   Как показала практика использования массажных ковриков и дорожек, за период их применения нам удалось значительно сократить уровень заболеваемости наших воспитанников. У детей наблюдается положительная динамика показателей роста, формируется правильная осанка.  Разнообразие массажных ковриков положительно сказывается не только на профилактике здоровья детей, но происходит заметное улучшение общего эмоционально – психического состояния. Развивает зрительную активность, восприимчивость цветовой гаммы, развитию воображения у ребят. Многих родителей заинтересовал данный метод, оздоровления организма детей и они практикуют его в домашних условиях. Использование массажных ковриков и дорожек здоровья пойдет на пользу абсолютно всем детям.