

Васильева Марина Афанасьевна

Педагог психолог МБДОУ детский сад №3 «Малышок» г. Нюрба

mariina_1988@mail.ru

Дорожка здоровья для детей дошкольного возраста из конского волоса (приобщение детей к якутскому традиционному промыслу)

Аннотация. Плетение из конского волоса – древнее ремесло народа саха. Якутский народ изготавливал из конского волоса: коврики, конские упряжки, рыболовные сети, веревки для шитья берестяных посуды, головные уборы, обереги, комаро-махалки. В последнее время интерес к изделиям из конского волоса заметно возрос. Люди заметили еще и его целебные свойства, и оберегающие свойства.

Ключевые слова: древнее ремесло, якутский народ, конский волос, дорожка здоровья.

Проблема плоскостопия детей дошкольного возраста определила идею сделать нестандартные оборудования из конского волоса (массажные коврик и, дорожки, мячи, бруски), которые имеют массирующее воздействие. При массаже происходит активизация биологически активных точек, снимается статическая электризация, что благоприятно сказывается на общем самочувствии ребёнка. Пособия из конского волоса являются эффективным средством профилактики плоскостопия. И приобщая детей якутскому традиционному промыслу, можно использовать его в создании пособий из конских волос в профилактической работе по предупреждению плоскостопия.

Использование пособий из конских волос будет способствовать нормальному развитию сводов стопы при условии соблюдения дидактических принципов в организации работы по профилактике, если:

- проводить регулярные упражнения используя пособие из конских волос в условиях ДОУ;

- систематичности проводить профилактическую работу;

- учитывать двигательные возможности детей.

Методологической основой являются научные подходы И.Д. Ловейко, В.Л. Страковской, о том, что в дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению, тех или иных функциональных отклонений, что стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма, о роли игр, пособий в формировании и развития сводов стопы.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении характеризуется многообразием форм и видов работы. В настоящее время проблема профилактики и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Не обошла эта проблема и дошкольных учреждений. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа дошкольников с различными отклонениями в состоянии здоровья. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения, где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

В последнее время заметно возросло интерес к изделиям из конского волоса. Проблема профилактики плоскостопия определила идею сделать нестандартные

оборудования из конского волоса (массажные коврики, дорожки, мячи, бруски), которые имеют массирующее воздействие. При массаже происходит активизация биологически активных точек, снимается статическая электризация, По моему мнению пособия из конского волоса являются эффективным средством профилактики плоскостопия.

Использование пособий из конских волос делает физкультурно-досуговую деятельность не только приятной для детей но и полезной.

Плетение из конского волоса – древнее ремесло наших предков, народа саха. Якутский народ изготавливал из конского волоса: коврики, конские упряжки, рыболовные сети, веревки для шитья берестяных посуды, головные уборы, обереги, махалки – для отпугивания комаров. В последнее время интерес к изделиям из конского волоса заметно возрос. Обычно лошадей остригают с помощью острого ножа или ножниц каждый год в конце лета, когда нет насекомых. Если волос идёт в какое-либо производство, то стригут только здоровых лошадей, не имеющих кожных заболеваний и паразитов. Животным — обновление, людям — польза. Применение конского волоса имеет долгую историю и по сей день не теряет актуальности.

Конский волос – это местный, податливый, красивый, структура и возможности цвета дает много цветовых гамм. Имеет много особенностей, отличающих ее от других видов шерсти и придающих ей длительно уникальные целебные свойства. Конский волос внутри полый, что обеспечивает ему дополнительные теплоизолирующие свойства и легкость.

Сделанные пособия для профилактики плоскостопия из конского волоса создают тепловую изоляцию, согревают, нейтрализуют отрицательные электрические заряды, что помогает снимать боли, нервные напряжения, что благоприятно сказывается на общем самочувствии ребёнка.. Они являются творением вечным, конский волос не берет время, ему не страшны солнечный свет, влага, мороз. Сделанные по технике вязания и плетения сделаны отдельные массажные коврики для детей, превращающиеся в отдельные пособия для индивидуального использования и соединяющиеся в дорожку все вместе. Так как, массаж улучшает кровообращение, способствует обновлению клеток кожи, после массажа с изделием из конского волоса напряженные мышцы расслабляются, при частом использовании дают профилактический эффект и дополнительную энергию.

Все пособия могут использоваться в НОД физкультура в упражнениях, комплекс утренней гимнастики, гимнастика после сна.

С детьми, имеющими отклонения в развитии стоп, можно проводить дополнительные индивидуальные занятия-упражнения с использованием пособий, массажных ковриков из конского волоса, ковриков со следами, палочек, мячей.

Мячики из конского волоса диаметром 4-5 см. – сделанные по технике мокрого валяния. Мячики для ног используются для комплексов упражнений с использованием предметов, массажной гимнастики мышц стопы и пальцев ног.

Массажное пособие – по форме следов стопы сделанные из фетра с шариками из конского волоса сделанный по технике мокрого валяния диаметром 2-3 см. Можно использовать как отдельное пособие или же для массажной дорожки в целом. Массаж – необходимая часть комплексной профилактики плоскостопия. Он позволяет нормализовать тонус мышц стопы и голени: укрепить ослабленные, растянутые мышцы и расслабить напряженные, а это очень важно для восстановления их согласованной работы. Кроме того, улучшая кровообращение и иннервацию, массаж способствует улучшению питания мышц, связок и костей стопы. Приносит облегчение в случаи боли в стопах и восстанавливает нормальные условия. Для развития и роста нижних конечностей.

А так же скругленные палочки для массажа стопы обернутые плетеным конским волосом. Для индивидуальных комплексов упражнений в ДООУ. При массаже происходит активизация биологически активных точек, снимается статическая электризация, что благоприятно сказывается на общем самочувствии ребёнка. Пособия из конского волоса являются эффективным средством профилактики плоскостопия.

Все эти пособия из конских волос используются в профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста:

- для упражнений в равновесии;
- для укрепления мышц стопы;
- для формирования сводов стопы при ходьбе;

Способствует: развитию тактильных ощущений, массажу стопы, укреплению нервной системы ребенка.



Примерный перечень упражнений Упражнения И.П. лежа на спине.

1. Подошвенное и тыльное сгибание стоп с удержанием в каждом положении по 4-6 секунд.
2. Круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами.
3. Одновременное сжимание пальцев рук и ног в кулаки с последующим растопыриваем пальцев.
4. Круговые движения стопами внутрь и наружу медленно с максимальной амплитудой.
5. Захват стопами мячика из конского волоса, перекладывание за голову с последующим возвращением в И.П.

6. Поочередное и одновременное потягивание пятками по 4-6 секунд.
7. И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленных (КС), тазобедренных (ТБС) суставах, подошвы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.
8. И.П. Поочередный и одновременный отрыв пяток от пола вверх с удержанием в течение 4-6 секунд.
9. И.П. Разведение ног с постановкой на носки влево-вправо, сведение с постановкой на пятки.

Упражнения с И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги прямые.

1. Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием
2. стоп и удержанием в течение 4-6 секунд.
3. Подъем прямой ноги, тыльное сгибание стопы. Сгибание ноги в КС одновременно с подошвенным сгибанием стопы. Разгибание в КС, подошвенное сгибание стопы, принятие И.П.
4. И.П. Захват мячика из конского волоса перед собой, перекалывание по обе стороны от себя с последующим возвращением на место.
5. И.П. Захват стопами мячика, выпрямление ног в КС, возвращение в И.П.
6. И.П. Катание каждой стопой малого мяча.
7. И.П. Катание стопами округленной палки обернутой заплетенным конским волосом.
8. И.П. Разведение ног с постановкой на пятки, сведение с постановкой на носки.

Упражнения с И.П. стоя на коврике из конского волоса

1. Подъем на носки.
2. Подъем на пятки
3. Полуприсяды на носках.
4. Подъем на наружные своды стоп.
5. И.П. стоя, носки вместе, пятки врозь. Полуприсяды.
6. И.П. стоя. Приседания.
7. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.
8. Повороты туловища в стороны без отрыва стоп от пола
9. Разведение пяток, И.П. Разведение носков, И.П.

Упражнения в ходьбе по дорожке здоровья из конского волоса

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на наружном крае стопы
4. Ходьба на носках в полуприсяды.
5. Ходьба по гимнастической палке, шведской стенке приставным шагом.
6. Ходьба с высоким подниманием колена.

Самомассаж стоп.

Для самомассажа удобно использовать массажный коврик или массажный ролик. Пособия из конского волоса имеют следующие:

- 1) они более мягко воздействуют на ткани ребенка;
 - 2) составляющие их массажные элементы можно захватывать пальцами ног.
- Продолжительность самомассажа 2 - 5 минут, в зависимости от возраста и подготовленности детей, общей продолжительности занятия. самомассаж можно проводить как отдельную процедуру, или включать в занятие лечебной гимнастикой в качестве вводной или заключительной части. Сила с которой стопы давят на массажный

коврик (ролик, мячик), определяется чувствительностью ребенка. В процессе проведения самомассажа дети не должны испытывать болевых ощущений. Первые процедуры проводят сидя. В последующем вводная и основная части проводятся сидя, заключительная - стоя. После массажа полезно прилечь на несколько минут с приподнятыми над горизонтальной поверхностью ногами.

Упражнения с И.П. сидя на стуле.

1. Продольное растирание стоп, продвигая их вперед и назад вдоль коврика из конского волоса одновременно и поочередно.
2. Круговое растирание стоп, продвигая их по кругу, перемещая нагрузку от пятки к пальцам вдоль внешнего свода одновременно и поочередно.
3. Поперечное растирание стоп, продвигая их в стороны и к центру. Выполняется одновременно обеими ногами.
4. Захват мячика из конского волоса пальцами ног с удержанием в течение нескольких секунд.
5. Захват ворсин коврика пальцами ног с удержанием в течение нескольких секунд, не выпуская ворсин.
6. Захват мячика из конского волоса пальцами ног и переключивание по обе стороны от себя с последующим возвращением на место.

Вариантов изготовления таких дорожек великое множество, на что только хватает фантазии. Использование пособий из конских волос для детей дошкольного возраста, в профилактике плоскостопия, в деле упражнения показывают положительные результаты, дети проявляют большую активность, при выполнении основных видов движений (ходьбы, бега, прыжков, с различными заданиями) дети не проявляют усталости, не жалуются, по внешнему виду детей также никаких негативных перемен не наблюдается. Все занятия проходят в позитивной волне.

Ссылки на источники:

1. Алямовская, В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы//Дошкольное образование, 2016.- №2 4.- С.7 ISBN 5-09-003960-7
2. Антонов Ю. Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. – Москва: АРКТИ, 2011.-75 с. ISBN 5-89415-088-4
3. Богина, Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - Москва. Мозаика-Синтез, 2017.- 67с. ISBN 5-86775-274-7
4. Береснева, З. И. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ. - Москва: Сфера, 2008. - 32 с. ISBN: 5-89144-391-0
5. Волошина, Л. А. Организация здоровьесберегающего пространства ребенка. // Дошкольное воспитание. – 2004.- №1. - С. 107-109.
6. Волошина, Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/ Л.Н. Волошина. - Москва: АРКТИ, 2005- 54с. ISBN 5-89415-418-9
7. Горькова, Л. Г., Обухова, Л. А. Занятия физической культурой в ДОУ.- Москва: 5 за знания. 2007.- 112с. ISBN: 5-98923-005-2

