

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №9 «Малахитовая шкатулка»

**Выступление на педагогическом совете на тему:  
«Оздоровление детей раннего возраста путем  
применения здоровье сберегающей технологии  
«Босохождение»».**

Воспитатель:

Гаркуша Н.Н.

Нижевартовск, 2019.

В качестве эффективного средства профилактики и лечения многих заболеваний босохождение впервые было предложено в научной медицине немецким ученым-гигиенистом конца 19 века Себастьяном Кнейппом.

Для чего же нужно босохождение? Дело в том, что на коже стоп находится большое количество рецепторов, реагирующих на тепло и холод. Постоянное ношение обуви создают особый микроклимат для ног, при нарушении которого организм реагирует заболеванием. Вот почему лишь стоит переохладиться или промочить ноги – и простуда тут как тут. **Закаливание делает стопы ног менее чувствительными к колебаниям температуры, и следствие этого – снижение заболеваемости.**

Кроме этого современные ученые приходят 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.

**Также не следует забывать, что хождение босиком может предупредить, а иногда и вылечить плоскостопие, которым сейчас страдают многие дети.**

Как и любой вид закаливания, босохождение должно быть постоянным и систематическим. Особенно осторожно нужно быть с детьми раннего возраста. Начинать лучше с хождения в теплой комнате по ковру или половику.

Дополнительно можно делать массаж стоп с помощью круглой палки, катая ее под подошвами, каждый день по несколько минут. Все действия сопровождайте присказками, потешками, тогда разминка превратится в удовольствие.

Наши детки по полу  
Ножками затопали.  
Посмотрите, хороши  
Наши детки, малыши.

Встань, малыш, ещё разок  
Сделай маленький шажок,  
Топ-топ!  
Выше ножки поднимаем,  
Друг за другом успеваем.

Хорошо развивают ножки и игры с мячом. Пусть малыш катает мячик стопой по полу круговыми движениями. Еще одна полезная игра заключается в том, чтобы захватывать пальцами ног мелкие предметы. Все эти упражнения – прекрасная профилактика плоскостопия.

При босохождении увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность.

**Поэтому используйте хождение босиком для укрепления здоровья детей**

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### ***по проведению закаливающей процедуры «Босохождение»***

#### ***I. Общие сведения***

Процедура «Босохождение» является действенным методом закаливания, хорошим средством укрепления связок стопы, формирования ее свода – профилактики плоскостопия.

Хожение босыми ногами по холодному полу (земле), всевозможным неровностям (ребристым дорожкам, массажным коврикам и т.п.) возбуждает нервную систему, а хождение босиком по мягкой траве, мягким коврам успокаивает ее. Чередую хождение босыми ногами по разным поверхностям создается «эффект контрастного душа» для стоп.

Данная процедура может проводиться как до сна, так и сразу же после тихого часа.

#### ***II. Показания и противопоказания***

Закаливающая процедура «Босохождение» применяется детям от 1-1,5 лет и старше. Противопоказаний данного закаливания нет. Исключение составляют дети с острыми заболеваниями в период обострения.

#### ***III. Методика проведения***

1. Расстелить на полу различные массажные коврики, ребристые доски, дорожки на пути детей к кровати.

2. Дети готовятся ко сну, переодеваются.

3. Проходят босыми ногами по «Тропе здоровья» к своим кроватям.

4. После тихого часа процедуру повторить.

***IV.*** Вначале, 3-5 дней закаливание осуществляют в носочках, затем полностью босиком по 3-4 минуты.

При достаточной адаптации и закаленности детей можно проводить босиком (или в х/б носочках) утреннюю гимнастику, а затем и занятия физической культурой.

#### ***V. Примечание:***

Процедура «Босохождение» проводится при температуре пола не ниже + 18<sup>0</sup>С. Кроме того, необходимо соблюдать некоторые гигиенические правила. После каждого хождения босиком надо мыть ноги, желательно в воде комнатной температуры, с мылом и щеткой, тщательно протирая кожу между пальцами. Подошву рекомендуется очищать пемзой. Затем полезен 2—3 минутный массаж — разминание пальцев и подошвы с последующим поглаживанием по направлению от ступни к коленям.

## **Полезно ли это для здоровья?**

Конечно, полезно. С этим никто не будет спорить. К сожалению, очень многие признают полезность этого только теоретически, при этом сами босиком не ходят и детям своим не позволяют, ссылаясь на какие-то обстоятельства.

1. Народам, которые традиционно ходят босиком, неизвестны такие проблемы, как плоскостопие, вросшие ногти, шишки на суставах больших пальцев, грибок и пр. Это признают все ортопеды, работавшие в таких странах.

2. Ребенку для нормального развития просто необходимо ходить босиком. Обуть ребенка значит заранее обречь его на букет болезней.

## **Можно ли простудиться при ходьбе босиком?**

Сторонники хождения босиком считают, что при хождении босиком по холодной поверхности организм достаточно быстро адаптируется, усиливая кровоснабжение ступней ног, повышая тем самым их температуру, а также что хождение босиком закаливает организм, повышая иммунитет, снижая тем самым вероятность возникновения простудных заболеваний. Постоянное ношение обуви, по их мнению, создаёт для ног ненормальные тепличные условия, делая их более уязвимыми при переохлаждении, повышая тем самым риск простудных заболеваний.

## **Можно ли подхватить грибок или другие болезни?**

Врачи-дерматологи заявляют, что у тех народов, которые все время ходят босиком, грибок неизвестен. Они им не болеют. Для роста грибка необходимы: влажность, темнота, пот и отсутствие доступа воздуха. То есть благоприятные условия для развития грибка создает как раз обувь. Когда вы ходите босиком, пот с ног испаряется точно так же, как он испаряется с других частей тела. Поэтому босые ноги всегда сухие и прохладные. Попытки ученых привить грибок к здоровой коже не удались.

## **Босохождение в группе раннего возраста «Ладушки»**

### **1. Утром во время гимнастики**

1.  $t$  воздуха начальная 22 – 21 С, через 2 дня понижают (путем проветривания) на 0,5 С, довести до  
для 1 – 2 лет - 17 – 18 С  
для 2-3 летних – 15 – 16 С  
процедура продолжается 2 – 5 минут, увеличивая до 10 минут

Зашагали наши ножки

Прямо по дорожке, топ-топ.

Вот как мы умеем, топ-топ.

Ну-ка веселее, топ-топ,

Это наши ножки, топ-топ,

Шагают по дорожке.

Топ-топ,

**Процедуру утренней гимнастики проводим на коврик в носочках.**

## 2. Босохождение:

Проводится на занятиях по физкультуре и после дневного сна при t пола не ниже +18

Дети до 3-х лет первые пять дней – хождение в носках.

Затем - босиком 3 мин, каждый день, прибавляя по 1 минуте доводя до 10 минут

Дети 3 – 6 лет первые 4 дня – в носочках.

Затем - босиком 2 минуты ежедневно, доводя до 15 минут.

### Противопоказания:

- 1.Недомогание ребенка
- 2.Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактических прививок.
- 3.Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания
- 4.Карантин в детском учреждении или по месту жительства.
- 5.Ревматизм или диабет в семейном анамнезе.

### Комплекс оздоровительных мероприятий после сна в 1-й младшей группе

Воспитатель звонит в колокольчик:

Колокольчик золотой,

Он всегда, везде со мной.

«Просыпайтесь!» - говорит.

«Закаляйтесь!» - всем велит.

### КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №1

(сентябрь, октябрь, ноябрь)

#### Оборудование:

- Ребристая доска
- Скакалка (дуга)
- Ленточки
- Коврики

#### Закаливание после сна.

#### Лежа в кровати.

А щенята, как проснутся Обязательно зевнут, потянутся потянутся, Ловко хвостиком махнут.	потягивание поочередно на правом и левом боку руки перед собой, ладони вместе, показ махов
А котята спинки выгнут, Перед тем, Как прогуляться	выгнуть спину, стоя руках и ногах
Ну, а мишка косолапый Широко разводит лапы То одну, то обе вместе А когда зарядки мало Начинает все сначала	руки опущены, ноги вместе поднять руки вверх и развести в стороны на счет два скрестить повторить только с ногами

#### Подъем

**Воздушное закаливание,  
гимнастика после сна со спортивным оборудованием.**

1. Зашагали ножки, топ, топ, топ! Прямо по дорожке, топ, топ, топ. Ну-ка веселее, топ, топ, топ. Вот как мы умеем, топ, топ, топ.	ходьба по змейке (дорожка- скакалка)
2. Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки: Ква-ква, ква-ква.	И.п. руки на поясе, ноги вместе, прыжки на двух ногах, через «ручеек», с продвижением вперед.
3. Тут проходим не пройти, Тут веревка на пути.	руки опущены вдоль туловища, подлезание под скакалку.
4. Дети встали в кружок, Увидали флажок. Кому дать, кому флаг поднять? Встали детки в кружок И подняли флажок!	ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены, стоя в кругу поднять руки вверх и посмотреть на руки.
5. На одной ноге постой-ка Буд-то ты солдатик стойкий. Ногу левую к груди Да смотри не упади. А теперь постой на левой Если ты солдатик смелый!	ноги вместе, руки произвольно опущены, стоя в кругу поднять поочередно левую ногу, руки в стороны, правую ногу.
6. Вот как кружится волчок, Прожуж-ж-жал и на бочок!	руки опущены, кружатся на месте, потом приседают, склонив голову на бок, опираясь о пол, руки в стороны.
7. Раздувайся пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся.	глубокий вдох через нос, выдох через рот (одновременно показывая руками как надувается пузырь).

**Используемая литература:**

1. «Охранять и укреплять здоровье детей – наша приоритетная задача»  
Дорохина З. // Здоровье дошкольника. №4 – 2009.
2. «Закаливание детей с применением интенсивных методов.  
Метод.рекомендации» - И.М. Воронцова, Л.А. Беленький;
3. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ, Н.И. Крылова, издательство  
«Учитель», 2009г.
4. Играем с малышами. Григорьева Г.Г., М.,2003г.
5. Учимся быть здоровыми, Л.А.Теплякова, С.З.Шишова,М. 2001г.,
6. Занимательная физкультура в детском саду К.К. Утробина.- М.: ГНОМ и  
Д.,2005г.,
7. Прогулки в детском саду. И.В. Кравченко,Т.Л. Долгова,М.,2011г.,
8. Технология проектирования в ДОУ. М.: Сфера, 2006г.,