

Мастер-класс для родителей «Здоровье начинается со стопы»

Место проведения: спортивный зал.

Участники: родители, дети и воспитатели.

Цель: знакомство родителей с опытом проведения профилактики плоскостопия у детей.

Задачи:

приобщать родителей к работе по профилактике плоскостопия у детей;

формировать умения выполнять упражнения;

воспитывать и повышать интерес детей к здоровому образу жизни;

способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

Стопа благодаря уникальному строению и важным функциям оказывает влияние на весь организм. Поэтому особое внимание необходимо уделять профилактике деформаций стопы, начиная уже с раннего возраста.

Сегодня я хочу рассказать Вам о здоровьесберегающих технологиях массажа, самомассажа и ортопедической гимнастики, используемых в нашем детском саду. Важное звено в системе оздоровления детей – закаливание. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно меняющихся условий внешней среды. Создать интерес к закаливающим процедурам, активизировать физиологические системы в процессе закаливания помогают комплексы оздоровительных мероприятий после сна. Дети ходят босиком по дорожкам здоровья, выполняют разнообразные игровые движения со словесным сопровождением, нестандартные физические упражнения и танцевальные элементы, направленные на развитие координационных возможностей, разнообразные

построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве.

Дорожки здоровья детям очень нравятся, по ним можно ходить босиком и это совершенно безболезненно.

Детский сад место, где ребенок проводит продолжительную часть своего времени. А, как известно, маленькие дети – самые непоседливые и неусидчивые и самые хорошие результаты приносит обучение именно через игру. С одной стороны – увлекательно для ребёнка, с другой – с пользой для его здоровья. Одним из таких изобретений является дорожка здоровья в детском саду.

Массажные коврики-дорожки используются ежедневно в целях оздоровительной работы после дневного сна, которые имеют несколько видов рельефной поверхности, а, следовательно, отличаются степенью воздействия на стопы ребенка. Во время ходьбы по этим дорожкам, дети сопровождают свои действия речью, трогают, щупают руками поверхность и детали дорожки, отмечая качество материалов, из которых они сделаны: колючие или нет, мягкие или твердые, шершавые или гладкие; что у некоторых дорожек внутри: камешки, горошек, песочек. К тому же дети приучаются ходить друг за другом в колонне, не толкаться, сдерживать себя. Ходьба по массажным дорожкам – это прекрасное средство тренировки мышц стопы. Ребенок ставит ножку по-разному, при этом по-разному работают различные мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы. И все это происходит в игре, благодаря чему ребенок испытывает положительные эмоции. Упражнения с массажными ковриками и дорожками создают у ребят положительный настрой, повышают настроение, дают заряд бодрости и энергии.

Почему дорожка здоровья полезна для детской стопы?

Дорожка здоровья в детском саду предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных

точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем.

Соответственно, оздоровительные массажи этой части тела оптимизируют процессы кровообращения и внутренний обмен веществ, также такое воздействие помогает улучшить иммунитет и активизировать защитные силы организма, оно снимает и усталость, возникшую после физических либо умственных нагрузок, и способствует восстановлению работоспособности. Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершенно без труда, улучшать здоровье ребенка. И дорожка здоровья позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным. Деткам такая конструкция будет крайне полезна, ведь она представляет собой не только средство профилактики, но и является замечательным вариантом терапии плоскостопия. Благодаря этому здоровье деток действительно значительно улучшится.

Дорожка здоровья представляет своего рода массажный коврик с разновеликими элементами, при ходьбе по которым осуществляется массаж стоп ребенка.

Применение массажного коврика поможет при нарушении работы опорно-двигательного аппарата, неправильном распределении физической нагрузки на стопу, ассиметричной походке, деформации стопы и плоскостопии. Массажные коврики в группе используются после сна в целях оздоровительной работы, а также на занятиях по физической культуре и плаванию.

При использовании массажных дорожек предлагаю также включать ортопедическую гимнастику, которая способствует укреплению мышц свода стопы у детей через комплекс специальных упражнений. Ходьба по дорожкам и ортопедическая гимнастика должны выполняться босиком.

После дневного сна выкладывается дорожка. Сначала дети сидя на кроватях выполняют комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, затем идут по

дорожке здоровья. Занятия лучше проводить в игровой форме. Детям предлагается представить сказочную дорогу и придумать куда она может вести, какие препятствия необходимо преодолеть при этом (*горы, реки и т. д.*). Дети представляют все это и двигаются соответственно тексту – прыгают, идут на пятках, на носках. Дается полная свобода детской фантазии. Например, интересно попрыгать по дорожкам «зайчику» или «лягушонку». Легко ощутить себя на берегу моря, на лугу. Дети встают на дорожку и выполняют действия, озвученные словами. Хочу представить вашему вниманию один из таких комплексов.

Звучит спокойная музыка

Ортопедическая гимнастика

«*Веселые лапки*» И. п. сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх-вниз.

«*Построим мостик*» И. п. то же. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в И. П.

«*Гусеница*» И. п. сидя, стопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать. Выполняется в медленном темпе как ползет гусеница.

«*Лягушки*» И. п. сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется в медленном темпе.

«*Пяточки поссорились, помирились*». И. п. то же. Развести пятки в стороны, свести вместе.

«*Поклонились*» И. п. сидя. Согнуть и разогнуть пальцы ног.

«*Балет*» И. п. стоя ноги вместе. Подняться высоко на носках, пятки почти соприкасаются. Затем выполнить шаги на носках вправо-влево и вращение вокруг своей оси на одной ноге, отталкиваясь другой ногой.

Дети начинают ходьбу по дорожке здоровья, наступая на разные массажные коврики с фигурками в соответствии с текстом

Дорожка здоровья

Что за чудо, Топают по массажным следкам.

Наши ножки оказались на дорожке.

На дорожке не простой,

А затейливой такой.

Вот по травке мы идем, Топают по зеленой

Правой ножкой мы встаем, травке.

Левой ножкой мы встаем

И идем, идем, идем.

Вот полянка перед нами Топают по цветной

Вся усыпана цветами. травке.

Мы не будем их срывать

Будем ножками ступать.

Вот в лесу мы оказались, Топают по шишкам.

Будем ножками шагать

И на шишки наступать,

Левой-правой мы идем

И на шишечки встаем.

Ну, а здесь морское дно, Топают по морскому дну

Манит очень нас оно. с водорослями и ракушками.

Мы по камушкам пройдемся, Топают по камушкам.

Будто в море окунемся.

А теперь идем по морю, Топают по морю.

Ножками потопаем

Ручками похлопаем. Приседают, хлопают по массажным ладошкам

А потом еще немножко Топают по морскому дну

Разомнем свои мы ножки. с черепахами, медузами

Чтоб здоровыми остаться, и крабами

Надо с детства закаляться!