Консультация для родителей

«Использование массажных ковриков и дорожек

в физкультурно – оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста»

Составила: Инструктор по ФК Панченко О.В.

***Зачем необходим массаж стоп?***

В последние годы плоскостопие стало одним из самых распространенных детских заболеваний. Это далеко не безобидное заболевание. Оно может провоцировать различные боли в суставах. К плоскостопию могут  «присоединиться» и такие заболевания как остеохондроз и сколиоз, грыжа межпозвонковых дисков. По достижении семилетнего возраста почти две трети детей приобретают плоскостопие. Профилактику заболеваний стопы лучше начинать с раннего возраста, когда стопа легко поддается корректировке.



***Какой можно найти выход?***

Хорошее решение для тех, кто беспокоится о здоровье своих ног – это массажный коврик. Главная его задача  - массировать стопу,   улучшать кровоснабжение организма , развивать мышцы и суставы, координацию движений , позволит ногам отдохнуть , а также – что особо важно для маленьких детей – правильно формировать свод ступни. Он не имеет ограничений по возрасту , полезен взрослым и детям, оказывает полезное влияние на здоровье организма в целом. Ребенку это позволит иметь правильное положение стопы   и красивую ровную походку, снимет нагрузку с ног.

Применение массажного коврика очень поможет при:

1.Нарушении работы опорно-двигательного аппарата;

2. Неправильном  распределении  физической нагрузки на стопу;

3. Ассиметричной походке;

4.Деформации стопы и плоскостопии.

***Какое отношение имеют массажные коврики к закаливанию?***

Напомню известную фразу, что закаливание – это во многом тренировка сосудов. Что это означает? При контрастных процедурах (смена теплой и холодной воды) сосуды сначала расширяются (в теплой воде), а потом сужаются (в холодной). Такая тренированность сосудов на воздействия холодовых рецепторов поможет снизить теплоотдачу, если Вы выходите на улицу. У закаленного человека сосуды реагируют быстрее. Сужение периферических сосудов уменьшает потери тепла организмом. (Кожные покровы холодные, но внутри сохраняется тепло). У незакаленного человека периферические сосуды реагируют дольше. То есть, потери тепла выше. Именно потому, что кожные покровы теплые. Это конечно, упрощенно. Кроме сосудистой, тренируется эндокринная (гормональная) и нервная системы. Тренируется термогенез (выработка тепла организмом).

Закаливание – это не задание на неделю и  не тренировка на результат.

Закаливание – это образ жизни.

Когда дети ходят по массажным коврикам – это тоже закаливание.



***Как заниматься с ковриком?***

После дневного  сна выкладываем массажные коврики . Занятия лучше проводить в игровой форме. Мы предлагаем детям представить сказочную дорогу и придумать , куда она может вести, какие препятствия необходимо преодолеть при этом ( горы, реки ит.д.).Дети представляют себя какими- нибудь зверьками и двигаются соответственно этому – прыгают , идут на пятках , на носках. Даем полную свободу детской фантазии. Поверхность пола будет болотом, а элементы коврика кочками. Интересно попрыгать по ним «зайчику» или «лягушонку». Легко ощутить себя на берегу моря, на лугу, полном полевых цветов.

Дети встают на коврики и выполняют действия, озвученные словами, вот некоторые из них:

***Лужа***

Я иду, я иду.

 Поднимаю ножки, (Ходьба вокруг обруча, высоко поднимая ноги)

У меня на ногах новые сапожки.

Ой-ой-ой, посмотри,

Лужа – то какая,

Ай-ай-ай, ай-ай-ай

Лужа-то большая. (Остановка, поворот лицом к центру, вытянув руки вперед)

Высоко-высоко-высоко,

Подпрыгну,

Не боюсь, не боюсь,

Лужу перепрыгну! (Прижав руки к щекам покачивание головой)

Да-да-да, да-да-да,

Высоко подпрыгну. (Отходят и подходят к луже)

Да-да-да, да-да-да, (Раскачивая руками, готовятся к прыжку)

Лужу перепрыгну. Гоп! (Прыжок)

***Бурый мишка***

Бурый мишка топал,

Топал, топал,

Громко ножками стучал,

Он стучал так!

Мишка головой вертел,

Все вертел, все вертел.



Во все стороны смотрел,

Он смотрел так!

Бурый мишка расшалился

И на месте закружился,

Закружился, закружился

И свалился – бах!