

Консультация для родителей
«Весёлые дорожки (использование нетрадиционных материалов для профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста)»

*Подготовил: старший воспитатель
СП «Детский сад №1» ГБОУ СОШ №5 г. Сызрани
Юдина Елена Алексеевна*

Массаж стоп оказывает благотворное влияние не только на формирование ног и опорно-двигательного аппарата, ребенка, но и на центральную нервную систему, а через нее – на весь организм в целом. Поэтому он является одним из самых эффективных способов укрепления здоровья.

Массажные дорожки имеют несколько видов рифленой поверхности, а, следовательно, отличаются степенью воздействия на стопы ребенка. Благодаря этому дорожки обеспечивают массаж стоп, способствуют укреплению голеностопного сустава и предотвращают появление и развитие плоскостопия у детей.

Ходьба по дорожкам может быть: обычной, на носках, на пяточках, на внешней и внутренней стороне стопы, ползание с опорой на руки и стопы, прыжки, бег. Ребенок ставит ноги по-разному, при этом по-разному работают мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы.

Эффективнее такой вид закаливания проводить под музыкальное сопровождение, используя мелодии различных темпов. Можно усложнить задачу, и при остановке музыки спрыгивать с дорожки на ровную поверхность пола. А также, при ходьбе можно использовать словесные игры-сопровождения, которые способствуют повышенному интересу детей к двигательной активности. Дорожки можно использовать в комплексе, разложив «змейкой» и отправиться в весёлое путешествие, или по отдельности.

Описание и характеристика массажных дорожек:

«Волшебные следочки»

Такие следочки хорошо использовать для тренировки правильного развода стоп, при ходьбе, можно в подвижных играх и развлечениях.

«Мягкие пенёчки»

«Пенёчки» используются для профилактики плоскостопия, а также для перешагивания, перепрыгивания, бега и ползания «змейкой».

«Подсолнухи»

Подсолнухи сделаны из поролона, к центральной части пришиты бусины и деревянные жучки. Используется для профилактики

плоскостопия, ходьбы, ползания (с опорой на ладони и стопы, «змейкой» между цветами), перепрыгивания (с цветка на цветок или через цветы), для эстафет и подвижных игр. Работу с подсолнухами можно начать со стихотворения:

Вот подсолнухи стоят,
Вдоль забора целый ряд!
К солнцу тянутся они,
Черных семечек полны!

«Жуки»

Каждый жук наполнен разными крупами: горохом, пшеном, фасолью. Подразумевается не только хождение, но и топтание для того, чтобы ребёнок смог ощутить полное воздействие на стопы различных материалов. Также дети любят трогать жуков руками, пытаясь понять, что внутри, а это воздействует на мелкую моторику. Занятие с жуками можно сопровождать стихотворением:

Летом, в жаркий день на луг,
Прилетел огромный жук.
Сел на травке посидел,
Зажужжал и улетел.

«Капельки»

Пособие представляет собой дорожку из линолеума, на которую в хаотичном порядке наклеены цветные камушки. Эту дорожку можно использовать для разного вида ходьбы, через неё можно перепрыгивать («перепрыгнем через ручеёк»), а также пальцами ног камушки можно погладить и посчитать. Занятия на этой дорожке можно сопровождать четверостишием:

Тучка по небу летала,
Капли на поля роняла.
Их решила сосчитать:
Раз, два, три, четыре, пять!

«Бесконечная верёвочка»

Эта дорожка хорошо тонизирует и массирует стопы. Используется для разного вида ходьбы, прыжков, ползания.

«Весёлая полянка»

К этой дорожке из линолеума рядами пришиты: искусственная трава, цветы и приклеена галька. Такое чередование вызывает желание наступить на каждый ряд. Эту дорожку можно использовать для разного вида ходьбы, особенно детям нравится ходьба боком приставными шагами. Ходьбу можно сопровождать четверостишием:

Наши маленькие ножки
дружно ходят по дорожке
раз, два, три, четыре, пять

пойдём по полю гулять.

«Дорожка из пробок»

Эта дорожка используется для ходьбы прямо, боком, сохраняя равновесие, осанку; для перепрыгивания прямо, боком; для подлезания, в подвижных играх.

«Цветочки и камушки»

Эту дорожку хорошо использовать для развития равновесия и координации. Идти можно прямо, наступая на каждый камушек и цветочек или, наступая только на цветочки, перешагивая через камушки, или только по камушкам, перешагивая через цветочки. Также через эту дорожку хорошо прыгать боком.

«Коврик из пробок»

К ДВП или фанере с помощью саморезов прикручиваем крышки от бутылок отверстием в верх (можно пришить к ткани или линолеуму, в крышках легко сделать отверстия при помощи шила). Эта дорожка хорошо тонизирует и массирует стопы. Используется для разного вида ходьбы, прыжков.

«Радужный мостик»

Дорожка сделана из бигудей, используется на занятиях для ходьбы прямо, боком, ползания, прыжков.

«Лесенки из карандашей»

Эта дорожка сделана из строительных карандашей, которые расположены в чередовании горизонтально и вертикально. Такое расположение лучше массирует стопы.

Таким образом, использование массажных дорожек очень поможет в укреплении мышц и формировании свода стопы у ребёнка, в профилактике плоскостопия, при нарушении работы опорно-двигательного аппарата; при неправильном распределении физической нагрузки на стопу; при ассиметричной походке; при деформации стопы и плоскостопии.