

Консультация для родителей «Дорожка здоровья»

Инструктор по физической культуре: Партальян Ю.М.

Очень часто родители сталкиваются с такой проблемой как плоскостопие ног у своих детей. И врачи рекомендуют носить ортопедическую обувь, правильную, с жестким задником, а так же делать массаж стоп регулярно для профилактики.

Детский сад - место, где ребенок проводит достаточно продолжительную часть своего времени, и в саду решаются не только вопросы своевременного приёма пищи, прогулок, различных игр, но и занятий. А, как известно, маленькие дети - самые непоседливые и неусидчивые существа на свете, 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, которая одновременно несёт функции и развлечения, и массажа.

И поэтому мы сегодня рассмотрим варианты, как сделать массажный коврик для детей своими руками при плоскостопии в детскую или в садик.

Что такое дорожка здоровья?

Дорожка здоровья представляет собой своего рода массажный коврик с разновеликими элементами, при ходьбе по которым осуществляется массаж стопы ребёнка, которая, как известно, включает огромное количество нервных окончаний. Это не только простой массаж, но и несущий оздоровительные функции – к примеру, как профилактика плоскостопия. Коврик и элементы на нем красочные и яркие, детям доставляет огромное удовольствие прогулка по такой дорожке здоровья в детском саду.

Детский массажный коврик — это прекрасное средство, которое можно сделать из бросового материала и регулярно заниматься профилактикой плоскостопия с удовольствием и в радость!

Дело в том, что детским ножкам очень полезным будет после пробуждения и на протяжении дня массировать ножки, стопы. Коврик будет призван помогать делать это, особенно в городских квартирах, где есть плоская поверхность пола, что совсем не способствует оздоровлению малышам. Очень хорошо помогает хождение босыми ножками по земле, траве, песку, камушкам т.к. тренируются мелкие мышцы стоп ребенка, но не по плоскому полу квартиры.

Из чего сделана массажная дорожка?

Массажную «Дорожку здоровья» я сделала, из различных материалов это: губки для мытья посуды, тряпка из микрофибры, и кокосовое волокно, крупы (горох, фасоль, рис, перловка), разнообразные пуговицы, деревянные пробки и деревянные палочки, крышки от напитков и декоративные камешки, решетка для мытья посуды и колечки, каштан и капроновый канат.

«Цветная дорожка здоровья» имеет 7 секций, которые соединяются и разъединяются между собой. Основа этого оборудования ФЕТР, снизу плотная ткань.

Расскажу о каждой секции:

На 1 секции вы видите решетку для мытья посуды и колечки,

На 2 крупы (горох, фасоль, рис, перловка)

На 3 секции деревянные пробки и деревянные палочки,

На 4 секции разнообразные пуговицы пришитые нитками

На 5 секции губки для мытья посуды, тряпку из микрофибры, и кокосовое волокно.

На 6 секции каштан и капроновый канат,

На 7 секции крышки от напитков и декоративные камешки,

Секции можно использовать как для группы детей, так и индивидуально, с детками которые имеют особые образовательные потребности. Секции можно располагать друг за другом, менять местами и использовать как отдельный элемент.

Чему способствует?

Массажное оборудование «Дорожка здоровья» было изготовлено для формирования мотивации, развития воображения и повышения интереса к двигательной активности, профилактическим упражнениям, которое способствует:

- Правильному формированию стопы у ребенка;
- Профилактике и лечению плоскостопия;
- Улучшению кровообращения;
- Нормализации обмена веществ в организме маленького человечка;
- Развитию вестибулярного аппарата;
- Повышению иммунитета;
- Нормализации умственный процесс ребенка;
- Снятию нервозов;
- Расслаблению.
- Развитию чувства равновесия и координации движений.
- Формированию основ здорового образа жизни
- Закаливанию организма

Источник:<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/01/28/konsultatsiya-dlya-roditeley-profilaktika-ploskostopiya>