



Бондарева О.Ю.

Консультация для родителей «Волшебная веревочка здоровья»

Актуальность: такая проблема, как плоскостопие очень распространена среди детей в современном мире. Многие родители считают, что это совсем не серьезное отклонение от нормы и не обращают внимания на данный аспект. А ведь именно из-за плоскостопия могут начать развиваться разные проблемы с позвоночником. Во взрослой жизни это чревато болями в спине и шее, заболеваниями суставов, нарушением осанки. Именно поэтому так важна профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста. Большое влияние на формирование осанки ребёнка оказывает состояние его стоп. Поэтому очень важным на сегодняшний день является формирование у родителей и детей знаний о значимости профилактических мероприятий по плоскостопию, убеждений в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья. Значимость применения данной разработки определяется решением задач оздоровления дошкольников, создания прочной основы для воспитания здорового ребёнка.

Цель: профилактика плоскостопия у детей с использованием упражнений в игровой форме с нестандартным оборудованием.

Подвижные игры

«Карусель»

Физ. оборудование: веревка.

Ход. Дети делятся на две группы; встают стопами ног на веревку выложенную кругом, взявшись за руки медленно, а потом быстрее идут по кругу.

Слова: «Еле – еле закружились карусели, а потом, всё бегом, всё быстрее, вот так (прибавляют скорость)

Тише, тише, не спешите.

Карусель остановите

Раз – два, вот и кончилась игра.

«Кошкины повадки»

Физ. оборудование: веревка.

Ход. Вережка выкладывается в линию, дети строятся друг за другом и идут друг за другом, говоря слова

Вам покажем мы немножко, как ступает мягко кошка. Еле слышно: топ-топ-топ, хвостик книзу: оп-оп-оп

Но, подняв свой хвост пушистый, кошка может быть и быстрой (ходьба «ёлочкой» по веревке)

А потом опять идёт, еле слышно: топ- топ-топ

(ходьба приставным шагом по веревке)

«Через ручеёк»

Физ. оборудование: кружки со следами, две верёвки

Ход. Выкладываются две верёвки на расстоянии 2м одна от другой – это ручеёк.

Играющие стоят у верёвки – на берегу ручейка, они должны перейти его по кружкам со следами, не намочив ног, те, кто оступились намочили ноги, идут сушить их – садятся на скамейку.

«Эквилибристы»

Физ. оборудование: верёвка

Ход. Вережка выкладывается кругом это канат в цирке. Дети идут по веревке стараясь наступать на веревку аккуратно. Выполняют разные задания: ноги «елочкой», приставной шаг и т.д.

Физкультминутки: по профилактике плоскостопия с детьми дошкольного возраста (веревка выкладывается по кругу, дети идут по внешнему кругу, выполняя задания стихотворения, для формирования умения координировать свои действия с действиями товарищей физкультминутки можно усложнять заданиями, когда все дети берутся за веревку одной рукой, и выполняют действия по тексту совместно)

У нас славная осанка,

Мы свели лопатки

Мы походим на носках

А потом на пятках

Пойдём мягко, как лисята

Ну, а если надоест, то пойдём все косолапо,

Как медведи ходят в лес

На носочки поднимайся

Приседай и выпрямляйся

Ножки в стороны

Ножки вкось

Ножки вместе
Ножки врозь
Мы проверим все осанку
И сведём свои лопатки
Все походим мы на пятках
И красиво на носках
Пойдём тихо как зайчата
И как мишка косолапый
И как рыжие лисята
И как серый волк – волчишко.

Пингвин

(выполнять упражнения по тексту)

Неуклюжий шёл пингвин
Посреди холодных льдин.
И по ледяной дорожке
Прыгал он на правой ножке.
А теперь подскок на левой –
И присел, согнув колени.
Встал, присел –
И пять прыжков:
Очень климат уж суров!