

Семинар – практикум для родителей

«Сделай осанку красивой, а стопу здоровой»

Подготовила и провела инструктор по физической культуре
Морозова Г.А. МАДОУ ДСКН №6 г. Сосновоборска

Место проведение: спортивный зал МАДОУ ДСКН №6

Контингент детей: воспитанники посещающие группу «Здоровей – ка».

Цели:

- привлечь внимание родителей к проблеме профилактики плоскостопия,
- познакомить с основами профилактики и специальными упражнениями, способствующими укреплению сводов стопы и формированию осанки;
- вызвать у родителей осознанное отношение к проблеме, познакомить с путями ее решения.

Вступительное слово:

Стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке. А при ее деформации появляется плоскостопие. Нужна постоянная тренировка мышц и связок стопы. Без нагрузки мышцы слабеют и не поддерживают стопу в приподнятом состоянии. В результате чего и возникает такая болезнь, как плоскостопие. Сегодня на занятии вы будете выполнять упражнения, которые помогут вам сохранить ваши ноги красивыми и здоровыми.

Ход мероприятия.

Ребята, перед вами на полу находится физкультурное оборудование, при помощи которого мы будем выполнять различные задания, необходимые для здоровья наших ног. Приготовились! В обход по залу шагом марш! - обычная ходьба.

-Какая высокая трава. Пошли на носках, руки подняли вверх. Так я увижу вас, ребята, - ходьба на носках, руки вверх.

-Вот и прошли этот участок, - обычная ходьба.

-Болото, идти опасно. Идем строго по следу, - ходьба по канату.

-Впереди каменистая гряда, - ходьба по ребристой доске.

-Утята гуляют возле ручья - ходьба на пятках, руки на плечевых суставах.

-Какой-то подозрительный шум в лесу. Идем тихо-тихо, - ходьба в полуприседе на носках.

-Это, наверное, медведь идет, идем тихо-тихо, - ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе.

Вот мы подходим к кочкам. Идем по ним, руки в стороны, - ходьба по мешочкам с песком.

Ребята, а теперь возьмите мешочки в руки и перестраиваемся в две колонны (перестроение).

Профилактические упражнения для стоп.

Исходное положение: сидя на полу, руки в упоре сзади.

1. Поочередно и одновременно оттягивать носки стоп на себя и от себя (6-8 раз).
2. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами в пол. Разводить пятки в стороны и возвращаться в и. п. (после серии движений расслабление).
3. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от пола (6-8 раз).
4. Ноги согнуты в коленных суставах, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом по подошвенной поверхности. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.
5. Скользящие движения стопы одной ноги по голени другой, с одновременным обхватом поверхности голени. То же другой ногой.
6. Сидя, ноги согнуты в коленных суставах, стопы стоят параллельно. 7. Приподнимание пяток вместе попеременно.
8. Сгибание и разгибание стоп
9. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.
10. Сидя на полу, ноги прямые, кисти рук в упоре сзади, разводить колени, подтягивая стопы до полного соприкосновения подошв.
11. Подошвенное растирание стоп по ковру, продольное и круговое.
12. «Дворники». Согнуть пальцы ног и имитировать работу дворников на лобовом стекле автомобиля.
13. Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их в другую сторону. То же пальцами стоп другой ноги.
14. «Стираем платочки». Сгибая пальцы босых ног собираем платочек, лежащий на полу, а затем также пальцами ног расправляем его. (6-8 раз) .
15. «Раскатываем тесто». Катаем палочку стопами ног, правой и левой, поочередно. (6-8 раз).



