

## *Конспект встречи с родителями по знакомству с нестандартным физкультурным оборудованием*

**Цель:** привлечение родителей к сотрудничеству с дошкольным учреждением, пропаганда здорового образа жизни.

### **Выступление ведущего:**

Уважаемые родители, думаю, все согласятся, что девиз «берегите здоровье смолоду» отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – наша общая задача. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Медицинские работники, родители и педагоги повсеместно констатируют нарушения, отклонения и несоответствия нормам в развитии детей. Особенно тревожит ситуация по количеству детей с нарушением осанки и плоскостопием.

Что же означает этот термин? Итак, плоскостопие – это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода. Стопа в дошкольном возрасте находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут привести к возникновению функциональных нарушений. Именно поэтому важно проводить профилактическую работу ещё в дошкольном возрасте. Для предупреждения такого заболевания, как плоскостопие, нужно использовать упражнения на укрепление мышц стопы и голени и формирование свода стопы. Их можно применять не только на занятиях по физической культуре, но и дома, совместно с Вами, родителями.

Казалось бы, какой пустяк – небольшая ложбинка на ступне. Но она выполняет очень важную роль: уменьшает нагрузку на кости и мышцы ног и всего позвоночника, когда мы бегаем, прыгаем, ходим.

Отчего же стопа может стать плоской? (Ответы родителей)

Воспитатель: Все Ваши ответы верны, их можно объединить в три группы. А именно:

1. Неправильная обувь;
2. Не укреплены мышцы свода стопы;
3. Происходит большая нагрузка на мышцы стопы.

С целью развития и поддержания интереса детей к здоровому образу жизни и занятиям физкультурой важно позаботиться о подборе физкультурного оборудования и пособий. В нашем детском саду имеется

физкультурный зал с традиционным спортивным оборудованием (обручи, мячи, скакалки, кубики, гантели, палочки, дуги, гимнастические скамейки, ребристые дорожки, методические пособия, дидактический материал, тренажерный манеж с разными детскими тренажерами. А что делать с малышами, которые еще не посещают детское дошкольное учреждение? Можно, конечно купить, а можно пойти и другим путем - изготовить дома своими руками нестандартное физкультурное оборудование. Нестандартное оборудование используют для выработки чувства равновесия, формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия (укрепления мышц спины и стопы, массажа стопы, для релаксации).

Использование нетрадиционного физкультурного оборудования позволяет:

- повысить интерес детей к выполнению основных движений и игр;
- развивать у детей наблюдательность, эстетическое восприятие, воображение, зрительную память;
- развивать чувство формы и цвета;
- способствовать формированию физических качеств и двигательных умений детей.
- создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. А самое главное, оно вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, интерес к упражнениям.

Создание любого нестандартного оборудования требует творческого подхода. Предлагается вниманию присутствующих мультимедийная презентация «Нестандартное физкультурное оборудование своими руками»

Слайд 1

«Массажные дорожки»

Задачи:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей
- Обеспечить формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия и массажа стоп, а также для развития координации движений и равновесия.
- Развивать равновесие, координацию движений

- Формировать представления о физических упражнениях на укрепление различных органов и систем организма.

Слайд 2

«Массажные следочки»

Задачи:

- Формировать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Способствовать развитию глазомера, укрепление мышц стопы, формирование сводов стопы, чувства дистанции.
- Развивать творческие способности детей.

Слайд 3

«Цветные рукавички»

Задачи:

- Способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей, развития мелкой и крупной моторики рук, активизации работы внутренних органов.
- Развивать умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности.
- Формировать желание участвовать в подвижных играх, играх-эстафетах.

Слайд 4

«Забавные массажеры»

Задачи:

- Способствовать укреплению и сохранению здоровья детей.
- Развивать физические качества (ловкость, гибкость, координацию движений).
- Воспитывать выдержку, настойчивость, самостоятельность.

Слайд 5

«Подушки-топотушки» различные материалы-наполнители (бросовый, природный, различные крупы: фасоль, горох, гречка, камни, пробки, мелкий конструктор);

«Султанчики» из пакетов для мусора;

«Ёжики» из контейнеров от киндер сюрприз.

Таким образом, нестандартное физкультурное оборудование позволяет повысить двигательную активность ребёнка, облегчить адаптацию, развивать основные движения, поддержать положительные эмоции, разнообразить игровую деятельность, развивать каждого ребёнка с учётом его интересов и желаний. Нестандартное физкультурное оборудование способствует осуществлению личностно – ориентированного взаимодействия взрослого с детьми.

Требования, предъявляемые к нестандартному оборудованию:

- соответствие гигиеническим и техническим требованиям (оборудование должно быть прочным и безопасным);
- выполнение развивающей функции (должно быть разнообразным, динамичным, трансформируемым, многофункциональным);
- соответствие эстетическим нормам (должно быть привлекательным для ребенка - ярким, аккуратным, интересным).
- Все детали крепления зачищены, заовалены (без острых углов, в изготовлении не использовать колюще – режущие предметы, стекло, металл.

А сейчас я предлагаю вам сделать простые тренажёры «Султанчики» (из пакетов для мусора с ручками)

Нам понадобятся следующие материалы, которые лежат перед вами на столе:

- Пакеты различных цветовых оттенков, сочетающихся между собой;
- ножницы;
- цветной скотч;
- столы, стулья;
- муз. центр, диски с музыкальным сопровождением.

**Игровое занятие «Ёжик - топотушка или профилактика и коррекция начальных форм плоскостопия» (нетрадиционные тренажеры)**

**Цель:** дать родителям необходимые теоретические знания о детском плоскостопии; дать практические советы по профилактике детского плоскостопия; изготовления нестандартного оборудования в домашних условиях и апробирование некоторые из них в рамках занятия.

**Материалы:** мольберт со схемами стоп в сравнении (норма стопы и отклонения, упражнения при плоскостопии в картинках, прибор для проведения плантографии, массажные коврики и дорожки, галька, песок, сухой бассейн с мелкими игрушками, бассейн с водой, пеленка, газета, салфетки, сувениры «ёжики».

**Ход:**

Ведущий:

Детское плоскостопие – весьма распространенное заболевание опорно-двигательного аппарата. По сути - это деформация стопы ребенка с уплощением ее свода. Обычно деформируется у деток продольный свод стопы, из-за этого подошва становится плоской и начинает всей своей поверхностью касаться пола. Последствия плоскостопия детей могут быть очень нехорошими для их здоровья и развития организма. Зачастую родители даже не понимают всю серьезность этого заболевания, они считают, что это пройдет – ведь ребенок же не инвалид. Но плоскостопие само никогда не проходит. В запущенном виде лечение становится более сложным и дорогим, возможна даже операция.

Причинами развития плоскостопия обычно бывают:

- раннее вставание и ходьба,
- слабость мышц стоп,
- чрезмерное утомление мышц, в связи с длительным пребыванием на ногах,
- избыточный вес,
- неудобная обувь,
- ряд заболеваний (перенесенный рахит, полиомиелит, особенности состояния здоровья (частые простуды, хронические болезни, травмы стопы и голеностопного сустава (вывихи, переломы, недостаточная двигательная активность и т. д.

**Чем опасно плоскостопие?**

Плоскостопие быстро прогрессирует и может вести за собой сколиоз, остеохондроз, радикулит, артрит, артроз, варикозное расширение вен и другие заболевания. Плоскостопие ускоряет износ всего опорно-двигательного аппарата!

Стопа ребенка формируется до 5-летнего возраста. До 4, 5-5 лет у большинства детей отмечается функциональное плоскостопие. У детей старше указанного возраста наличие плоской стопы является патологией.

Поэтому медицинское заключение о плоскостопии выносят лишь с пятилетнего возраста. Именно поэтому при первых признаках плоскостопия необходимо срочно обратиться к врачу!

Чем раньше обнаружено плоскостопие, тем легче его вылечить. После пяти лет жизни сделать это уже сложнее. Но, начав лечение, можно улучшить состояние стопы, остановить развитие плоскостопия и провести профилактику деформаций позвоночника. Стоит показать ортопеду ребёнка, который быстро устает от ходьбы и просится на руки.

Дети, страдающие плоскостопием, быстро устают, жалуются не только на боли в ногах и спине, но и на головные боли.

Диагноз «плоскостопие» подтверждается плантографией. Диагноз «плоскостопие» подтверждается плантографией – отпечатком стопы с помощью красящих растворов. В некоторых случаях необходима рентгенография.

Необходимо не только в детском саду, но и дома в повседневной жизни создавать необходимые условия для правильного полноценного физического развития ребёнка:

- \* общее укрепление организма (рациональное питание, длительное пребывание на свежем воздухе, разнообразная двигательная активность,
- \* правильный подбор обуви для ребенка,
- \* массаж,
- \* проведение закаливающих процедур (босохождение по различным поверхностям, ножные ванны,
- \* специальные упражнения для укрепления мышц стопы и пальцев,
- \* использование тренажеров для стоп, в том числе нетрадиционного оборудования, которое легко изготовить в домашних условиях и мн. др.

В настоящее время многие торговые организации предлагают различное спортивное оборудование, но не каждая семья может себе позволить приобрести спорт инвентарь.

В нашей практике мы успешно используем различное традиционное и нетрадиционное оборудование, предназначенное для профилактики плоскостопия (массажные дорожки и коврики, массажеры, игры, изготовленные из всевозможных материалов).

Мы предлагаем без значительных финансовых затрат, совместно с детьми изготовить такое оборудование. Многообразен и непредсказуем мир вещей,

способных обрести вторую жизнь, благодаря творчеству и выдумке умелых рук. Не одно поколение использовало для реализации своих фантазий куриное яйцо, катушки, пробки, спичечные коробки.

На смену исчезающим бытовым любимцам мы выбрали современные предметы, которые привлекли нас необычными формами и материалами, из которых они сделаны: футляры от киндер-сюрприза, карандаши, пластмассовые пробки от бутылок, губки, пуговицы, которые таят в себе не мало возможностей. Благодаря выдумке эти, бесполезные на первый взгляд, предметы превратились в забавные игрушки и пособия для выполнения различных упражнений и корригирующих гимнастик.

### **Основные принципы использования нестандартного оборудования:**

1. Оборудование используется во время гимнастики, после сна и в самостоятельной двигательной деятельности с учетом индивидуальных возможностей детей и уровня их физической подготовки.

2. Упражнения выполнять от простых к сложным, добавлять новые движения. Полезно использовать дыхательные упражнения на расслабления мышц.

3. Развитие основных функций стоп; обучение правильной постановке стопы при ходьбе; повышение тонуса, уменьшение длины передней большеберцовой, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя 1 пальца, коротких мышц стоп; увеличение длины, устранение гипертонусов трехглавой мышцы голени; укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности суставов стоп; улучшение кровообращения стоп; улучшение координации движений.

4. С целью развития воображения, памяти и речи необходимо предлагать детям самим придумывать упражнения и игры с нестандартным оборудованием.

При ходьбе на ножку ребёнка действуют разные раздражители - мягкие и жёсткие, давая различные ощущения стопе.

### **Использование нетрадиционного физкультурного оборудования позволяет:**

- повысить интерес детей к выполнению основных движений и игр;
- развивать у детей наблюдательность, эстетическое восприятие, воображение, зрительную память;
- развивать чувство формы и цвета;

- способствовать формированию физических качеств и двигательных умений детей.

*Создавая нестандартное оборудование, необходимо придерживаться следующих правил, соответствие гигиеническим и техническим требованиям: оборудование легкое, прочное и безопасное. Все детали крепления зачищены, заовалены (без острых углов, в изготовлении не использовать колюще – режущие предметы, стекло, металл.*

### **Упражнения при плоскостопии:**

#### **1. Без предметов:**

- движения пальцами ног;
- круги;
- перекаты;
- пружинящие движения с сопротивлением;
- ходьба и бег по наклонной плоскости.

#### **2. С предметами:**

- ходьба и бег по массирующим коврикам;
- захват предметов, удержание их и бросание;
- перекатывание мячей разных размеров;
- упражнение на равновесие.

#### **3. На снарядах и приспособлениях:**

- ходьба по специальным дорожкам;
- ходьба по лесенке, мостику, дорожке под разным углом наклона;
- ходьба по ребристым доскам;
- лазание по гимнастическим лесенкам;
- вход на возвышение и спрыгивание с него.

**Упражнения с нестандартным оборудованием создают положительный настрой, повышают настроение, дают заряд бодрости и энергии. Главное, чтобы ребенку было интересно не просто выполнять упражнения, потому что так надо маме, а например, спасти какого – то мультяшного, сказочного героя. (демонстрируется все нетрадиционное оборудование, представленное на занятии)**

Для профилактики плоскостопия в качестве нестандартного оборудования мы предлагаем:

### **Массажные коврики и дорожки, по которым детки ходят босиком**

1. Материалы: коврик – основа, тканевые кармашки, наполнители- мелкая щебёнка, фасоль, горох.

2. Материалы: коврик- основа, пластмассовые пробки, просверленные в середине, капроновые нитки.

3. Материалы: коврик-основа, цветные карандаши, просверленные с двух сторон, капроновая нитка.

4. Материалы: искусственная кожа разных оттенков; пуговицы разных размеров; бусинки – деревянные, пластиковые, разных размеров и цветов; искусственная и натуральная кожа.

5. Материал: искусственная кожа и искусственного меха, с использованием пластмассовых бусинок (термомозайка). Используются для массажа ступней и кистей рук.

Ходьба по дорожкам и коврикам - обычная, на носках, на пяточках, на внешней стороне стопы, на внутренней, прыжки, бег.

### **Упражнения:**

Ходьба «По медвежьи» - на руках и ногах и высоким подниманием таза.

«Ласточка» - стойка на одной ноге, руки в стороны, левая нога поднята назад.

«Солдатык» - шаги на мешочки и «ножки». «Незнайка» - подъем на носках с одновременным подъемом плеч.

При ходьбе на ножку ребенка действуют разные раздражители – мягкие и жесткие, давая различные ощущения стопе.

*Включена аудиозапись детских песенок «Маленькие ёжики бегают по травке», «Маленький ёжик четверо ножек». Выходит переодетый взрослый в костюм ёжика. Ведущий проговаривает стихотворение, а мамочка с ребенком проделывают движения, согласно текста.*

### **Ёжик**

По сухой лесной дорожке –

Топ-топ-топ - топчут ножки.

Ходит, бродит вдоль дорожек

Весь в иголках серый ёжик.

*Ребенок стоит, согнувшись, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти рук опущены; делает маленькие шажки*

Ищет ягодки, грибочки

Для сына и для дочки.

*Ищет*

Если подкрадется волк –

Превратится еж в клубок.

*Сворачивается на полу в клубок.*

Ощетинит ёж иголки –

Не достанется он волку.

Еж не тронет никого,

Но и ты не тронь его!

*Встает и продолжает топтать по дорожке*

**Лужа**

Я иду, я иду. Поднимаю ножки,

*Ходьба вокруг надувного бассейна, 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,

*Заходят в бассейн с водой и топчут ножками...*

Не боюсь, не боюсь,

Лужу перепрыгну!  
Да-да-да, да-да-да,  
Высоко подпрыгну.  
Да-да-да, да-да-да,  
Лужу перепрыгну. Гоп!

### **Кошкина зарядка**

Посмотрите, у окошка  
Разминает лапки кошка.  
Тянется – потянется,  
Малюткой не останется.  
Спинку горбит, словно мостик,  
Поднимает кверху хвостик.  
Когти выпускает,  
Царапает, играет.  
Ушко лапкой почесала  
И тихонечко сказала «Мяу...»

### **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!

*Мамочки с ребятами проходят по всей дорожке, по всем оборудованьям.*

*В конце игры – занятия дети получают от героя ёжика нетрадиционное оборудование на память, а мамочкам – буклеты «Маленькие ножки шагают по дорожке...» с рекомендациями по профилактике плоскостопия у детей дошкольников.*

Дети произвольно выполняют музыкально – ритмические движения под детскую песенку «Веселый огород».

Вот и пришла пора нам расставаться. До встречи, ребята.