

МБДОУ «Детский сад № 78» г. Энгельс

ТРОПА ЗДОРОВЬЯ



Инструктор по плаванию
первой квалификационной
категории Игнатьева Т.И.

Вступление.



Профилактика и коррекция нарушений стопы возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.



Очень полезно хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке и др.) в теплое время года, если есть такая возможность.





А если нет, то природную дорожку заменит
напольное покрытие **Орто**



– это коврики- «пазлы» в виде морской гальки разной жесткости, мягкой травки и массажных шипов, которые можно использовать в домашних условиях круглогодично. Специальные упражнения на «чудо»-ковриках помогут Вам и Вашему ребенку быть здоровее, а ноги будут крепче и сильнее!



Мастер класс.



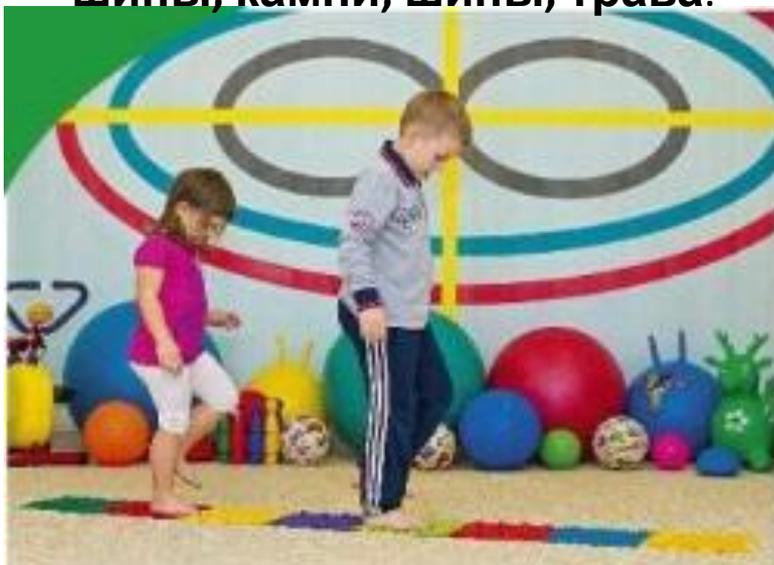
Упражнения на массажном коврике



Упражнение «Тропа



Используются все коврики
в следующей
последовательности: трава,
шипы, камни, шипы, трава.



- Ходьба по коврикам вперед-назад (4 раза)
- Ходьба на месте на каждом коврик (по 10 шагов)
- Ходьба с высоким поднятием коленей, наступая на каждый коврик (2 раза)
- Боковая ходьба приставным шагом (2 раза)
- Ходьба перекрестным шагом (2 раза)
- Ходьба с разворотом ступней вовнутрь (2 раза)
- Ходьба с разворотом ступней наружу

Цель: стимуляция подошвенных мышц, развитие равновесия за счет ходьбы по ограниченной поверхности.



Упражнение «Великан и

ГНОМИК»

Используется коврик Орто
трава



Исходное положение
– стоя на коврике,
стопы параллельно
(Великан).

Полуприседание на
носках (Гномик),
колени слегка
разведены в стороны
(6-8 раз).

Цель: укрепление мышц задней поверхности голени.





Упражнение

«Качели»

Используется коврик Орто

шИпы



Исходное положение – стоя на коврике, стопы параллельно.

Перекаты с носка на пятку.
(10-16 раз).

Цель: укрепление мышц голени.





Упражнение «Важная цапля»

Используется 1 любой мягкой коврик Орто (трава, шипы, мягкие камешки)



Исходное положение – стоя на коврике, стопы параллельно.

Поднимать поочередно прямую ногу вперед, носок тянуть от себя (4-6 раз с каждой ногой)

Цель: укрепление мышц ног, формирование опорного аппарата с сохранением равновесия.





Упражнение «Трусливый

заяц»

Используется 1 коврик Орто
камни (жесткий)



Исходное положение –
стоя на коврике, стопы
параллельно.

Присесть, не отрывая
ступней, наклониться
вперед, обнимая
руками голень,
опустить голову.

**Цель: стимуляция подошвенных мышц, растяжение
задней поверхности голени.**





Упражнение «Веселый

МЯЧИК»

Используется 2 коврика Орто
камни (жесткий) и трава



Исходное положение –
стоя на коврике, стопы
параллельно.

Прыжки по коврику
трава на носках (6-10
раз), затем ходьба с
высоким поднятием
коленей по коврику
камни (10 раз).
Упражнение повторить
в 2-3 подхода.

Цель: укрепление мышц ног, стимуляция подошвенных
мышц.



Упражнение «Танцующий медвежонок»



Используется 1 коврика Орто

травы



Исходное положение – стоя на коврике, стопы параллельно, опора на наружный край стоп (как медвежонок)

Топтание на коврике на одном месте, вокруг себя, то в одну сторону, то в другую (по 10 ркз)

Цель: профилактика вальгусной установки стоп.



**Занятия с детьми рекомендуется
проводить в игровой форме, с
музыкальным и стихотворным
сопровождением.**

