

Педагогическая мастерская
«Организация работы по здоровьесбережению детей раннего возраста
в условиях реализации ФГОС ДО»

Цель: совершенствование профессиональных компетенций молодых педагогов ДОУ, необходимых для осуществления процесса физического развития детей раннего возраста, сохранения и укрепления их здоровья.

Задачи:

1. Расширять знания молодых педагогов о средствах и методах пассивного оздоровления на биологически активные точки стопы, посредством использования массажно-оздоровительных ковриков.
2. Развивать творческо-конструктивные способности педагогов.
3. Расширять взаимодействие с молодыми педагогами, привлечь их к обсуждению и созданию творческого проекта – модели спортивного коврика.

Оборудование для проведения практического занятия:

- памятка «Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием»
- информационные листы «Примерные образцы ковриков»
- буклет «Игры и упражнения для профилактики плоскостопия»
- **материал для изготовления модели коврика:** цветные листы картона, поролон, мягкие пластиковые трубочки для коктейля, шаблоны следов, веревочки, ленточки, морские камешки, искусственная травка и др.

Ход мероприятия

1. Теоретическая часть

Уважаемые коллеги! Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Уже в детском саду практически не осталось детей с первой группой здоровья, постоянно возрастает число часто болеющих детей. Особенно тревожит ситуация по количеству детей с нарушением осанки и плоскостопием.

Мы сегодня с вами поговорим о так называемом пассивном оздоровлении.

Что такое «пассивное оздоровление» и как им воспользоваться?

Когда вы идёте по берегу моря (гальке, песку), слышите шум волн, вдыхаете полной грудью морской целительный воздух, смотрите на сверкающие на солнце синие волны - вы оздоравливаетесь. Так давайте создадим для наших детей такие условия, изготовим для них массажно-профилактические коврики для выполнения упражнений по профилактике плоскостопия.

Своевременная профилактическая работа в этом направлении позволит избежать существующих проблем и скорректировать уже имеющиеся.

Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием.

- Ходьба летом босиком по песку, камешкам, траве; дома босиком по шершавой поверхности, например, по ворсистому или массажному коврику; топтание в тапике, наполненному раскрывшимися еловыми шишками,- мощный фактор предупреждения плоскостопия.

- Собирания пальцами босых ног с пола или ковра небольших предметов и шариков. Можно устроить соревнования; кто больше перенесет пальцами ног элементов ЛЕГО на свой коврик или кто больше соберет шариков в миску. и.т.д.
- Хождение на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.
- Хождение по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.
- Хождение на внешней стороне стопы.
- «Мельница». Сидя на коврике (ноги вытянуты вперед) ребенок производит круговые движения ступнями в разных направлениях.
- «Художник». Рисование карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.
- «Утюжки». Сидя на полу потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами ног по голням, затем - круговые движения.
- Попеременное катание ногами деревянных или резиновых массажных мячей (валиков) по полу в течение трех минут.

Образцы ковриков

«Зебра»

Дорожка выполнена из плотной ткани, сложенной вдвое (ткань подвергается санитарно-гигиенической обработке) и простроченной на несколько отделений. В каждое отделение вложены различные наполнители (горох, камешки, шишки и т.д.).

«Цветочная поляна»

На плотную ткань нашиваются различные предметы (пуговицы, пластмассовые цветы, косточки отсчет и т.д.).

«Извилистая дорожка»

На полоску плотной ткани нашивается веревка с завязанными на ней узелками, которая располагается в виде змейки.

«Полоса препятствий»

Поролон делится на квадраты 50×50 см и обшивается плотной тканью. На каждый квадрат нашиваются различные раздражители для стоп (палочки, карандаши, пуговицы, пластмассовые крышки от бутылок, веревочки различной длины и толщины и т.д.). Квадраты соединены между собой различными способами: шнуровкой, замками "молниями", пуговицами, карабинами и т.д.

Данное оборудование помогает детям уверенно выполнять задание, при этом сохранять правильную осанку и положение головы в пространстве, служит профилактикой плоскостопия, формирует у детей навыки правильной осанки, силовую выносливость мышц стоп; воспитывает желание добиваться правильного выполнения упражнений.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

Задачи: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Эстафета «Загрузи машину»

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета с палочкой

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета «Построим лесенку»

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

Эстафета с машиной

Оборудование: машина с веревочкой.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Игра-имитация «Перейди вброд»

Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки отсчет).

Дети имитируют движение мышат. Приставным шагом идут по камешкам друг за другом.

«Нарисуй картину»

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

«Сложи узор»

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

«Рисуем кистью»

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п.).

«Поймай рыбку» («Достань жемчужину»)

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки.

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыб" (пробки) и достают со дна "жемчужины" (камешки).

«Найди клад»

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной. Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

2. Практическая часть.

Изготовление массажно-оздоровительного коврика.

Массажные дорожки – это полезно! Ходьба по массажным коврикам помогает тренировке мышц стопы. У детей это способствует формированию

сводов стоп и профилактике плоскостопия. При хождении по массажным коврикам достигается эффект глубокого приятного точечного массажа стоп. Упражнения на ковриках безопасны и полезны для здоровья.

Во-первых, они являются хорошим помощником в оздоровительной работе (профилактика плоскостопия) с детьми разного возраста

Во-вторых, их можно использовать как дома, так и в дошкольных учреждениях

В-третьих, их можно изготовить своими руками из бросового материала

И сегодня вам предоставляется возможность изготовить модель массажно-оздоровительного коврика из подручного материала, проявив свое творчество, умения и знания.

1. этап – изготовление модели массажно-оздоровительного коврика
2. этап – на обратной стороне написать игровое упражнение или игру для профилактики плоскостопия для дошкольников вашей возрастной группы
3. этап – соединить ваши коврики в один большой «спортивный коврик», который будет представлять методическое пособие – с одной стороны образцы массажных дорожек, с другой стороны – каталог упражнений и игр для профилактики плоскостопия.

3. Рефлексия

Уважаемые коллеги! Сегодня мы с вами работали в команде. И хотелось бы, чтобы вы оценили работу каждого из вас как члена команды единомышленников.

Для вас подготовлены мини-плакаты. Выберите плакат соответствующий вашей оценке деятельности во время данного мероприятия.

