

Хожение по ребристым дорожкам



Массажные коврики- дорожки, которые мы ежедневно используем в целях оздоровительной работы после дневного сна, имеют несколько видов рельефной поверхности, а, следовательно, отличаются степенью воздействия на стопы ребенка. Во время ходьбы по этим дорожкам, дети сопровождают свои действия речью, трогают,

щупают руками поверхность и детали дорожки, отмечая качество материалов, из которых они сделаны: колючие или нет, мягкие или твердые, шершавые или гладкие; что у некоторых дорожек внутри: камешки, горошек, песочек. К тому же дети приучаются ходить друг за другом в колонне, не толкаться, сдерживать себя. Ходьба по массажным дорожкам – это прекрасное средство тренировки мышц стопы. Ребенок ставит ножку по-разному, при этом по-разному работают различные мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы. И все это происходит в игре, благодаря чему ребенок испытывает положительные эмоции. Для профилактики и в комплексном лечении плоскостопия массажные коврики подходят идеально. Для предотвращения развития плоскостопия, поверхность по которой мы ходим босиком, должна быть неровной. Массажные коврики имеют несколько видов рифленой поверхности, а, следовательно, отличаются степенью воздействия на стопы ребенка. Упражнения с нестандартным оборудованием способствуют совершенствованию функции равновесия и двигательного контроля, формируют правильную осанку, укрепляют мышцы свода стопы. Ходьба по дорожкам и коврикам может быть обычной, на носках, на пяточках, на внешней стороне стопы, на внутренней, прыжки, бег. Эффективнее такой вид закаливания проводить под музыкальное сопровождение, используя мелодии различных темпов, а так же, словесные игры-сопровождения, которые способствуют повышенному интересу детей в двигательной активности. Коврики могут использоваться в гимнастике после сна. Ребенок встает на коврики выполняет действия, озвученные словами, вот некоторые из них.

Я иду, я иду. Поднимаю ножки, (Ходьба вокруг обруча, 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,
Не боюсь, не боюсь,
Лужу перепрыгну! (Прижав руки к щекам покачивание головой)
Да-да-да, да-да-да,
Высоко подпрыгну.(Отходят и подходят к луже)
Да-да-да, да-да-да,(Раскачивая руками, готовятся к прыжку)
Лужу перепрыгну. Гоп! (прыжок)