Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Борисовский детский сад «Ягодка»

**Тренинг**

**«Здоровый ребенок: гимнастика и массаж с использованием корригирующего оборудования»**

Подготовил:

инструктор по физической культуре

Котенева Д.А.

Борисовка 2020 г.

**Тренинг «Здоровый ребенок: гимнастика и массаж с использованием корригирующего оборудования»**

Дошкольный возраст в развитии ребенка является периодом, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. Современный ребёнок не имеет возможности ходить по неровной поверхности, а значит, не раздражаются, не массируются многочисленные нервные окончания, расположенные на стопе. Именно поэтому дошкольники обязательно должны ходить босиком по разнообразным предметам.

**Гимнастика и массаж** с использованием корригирующего оборудования направлены не только на избавление от какого-то отдельного недуга, но и на исправление большей части организма человека. Само слово **корригировать** в переводе с латинского означает – исправлять. Упражнения **гимнастики и массажа** могут помочь при несовершенстве фигуры, плоскостопии, сколиозе и многом другом. Гимнастику и массаж с использованием корригирующего оборудования можно проводить после сна. Чтобы детям было весело и интересно выполнять упражнения, можно самостоятельно или вместе с ребёнком изготовить яркое нестандартное корригирующее оборудование.

Например:

* Коврики с пуговками разных видов. Предназначены для массажа стоп и профилактики плоскостопия.
* Дорожка со следами, набитыми горохом, фасолью, кукурузой и цветными карандашами длиной 2-3 сантиметра. Используется для профилактики плоскостопия, развития координации и равновесия.
* Массажный коврик состоит из пластмассовых пробок. Улучшает кровообращение, активизирует восстановительные процессы в мышцах, суставах. Используется для коррекции стопы**.**

Упражнения: пробеги на носочках; пройди на пяточках; пройди медленно, всей ножкой наступая на пуговицы/следы; прыгай по следам и т. д.

* Яркие дорожки, по всей поверхности которых пришиты *«бусы-палочки» (основа – пластмассовое основание фломастера)* можно пробежать по дорожке, можно покатать бусы стопой.
* Мягкий поролоновый круг, обтянутый материалом нашит на квадрат.
* *«Следы»* стоп из искусственного меха. Используются для профилактики плоскостопия, развития координации и равновесия.

Упражнения: стой на одной ноге; прыгай по следам и т. д.

* Шнур, уложенный змейкой на поверхности квадрата.
* Колечки на голову для выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Для этой же цели предназначены мешочки на голову.

Упражнения: пройди/пробеги ровно, не уронив колечко/мешочек

* Веселые верёвочки-косички – с ними дети выполняют упражнения, а также ходят по ним, тем самым массируя стопы. Используется в упражнениях в равновесии и координации движений.

**Нестандартное корригирующее оборудование позволяет:**

* в полной мере заниматься оздоровлением дошкольников;
* обеспечить разностороннее физическое развитие детей;
* формировать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка;
* своевременно и эффективно воздействовать на формирование опорно-двигательного аппарата.

**Нестандартное** **корригирующее оборудование обеспечивает**:

* Развитие интереса у детей к физкультурным занятиям.
* Улучшение качества выполнения упражнений.
* Формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия.
* Своевременную **коррекцию** патологического состояния.
* Улучшение координации движений, увеличение силы и выносливости мышц.

**Нестандартное корригирующее оборудование используется**:

* На утренней **гимнастике**.
* На **гимнастике и массаже**.
* На физкультурных занятиях.
* На праздниках и развлечениях.
* В дыхательной **гимнастике**.
* В упражнениях в релаксации.
* На прогулках.
* В индивидуальной работе с детьми.
* В самостоятельной деятельности детей.

Каждый любящий родитель хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается, что счастливый ребенок это человек физически здоровый и крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха, быть любимым окружающими. Детям должно быть, прежде всего, интересно, не последнюю роль в создании захватывающей атмосферы занятия играет **оборудование**, особенно **нестандартное**. Благодаря новому подходу, в выполнении упражнений с ранних лет у детей закладывается в сознании любовь к занятиям физкультурой. Играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни.