

Мастер-класс для родителей по физическому воспитанию: «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников».

Подготовили и провели: воспитатель Соловьева Л.А.

врач Пивоварова Н.П.

Цель:

1. Повысить педагогическую культуру родителей.
2. Познакомить с понятиями «осанка», «стопа» и научить родителей отличать эти нарушения.
3. Привлечь выполнять игровые задания с детьми дома для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.
4. Повысить оптимальный уровень взаимодействия детского сада и семьи через семейный клуб "Азбука здоровья".

Ход мастер-класса:

Педагог:

Здравствуйте, уважаемые родители! Очень рады видеть вас на очередной встрече семейного клуба. Сегодня гость нашего клуба врач-педиатр ЦРБ Пивоварова Надежда Павловна.

Не для кого не секрет, что ровная спина – это залог здоровья и красоты вашего тела, который закладывается еще в раннем детстве. Позвоночник ребенка гибкий, как пластилин и именно в это время важно следить за правильной осанкой. Так каким же образом сформировать осанку наших маленьких непосед здоровой и ровной. Слово предоставляется Надежде Павловне.

Врач :

В первую очередь давайте разберемся, что такое осанка? В настоящее время проблема профилактики отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата приобрела особую актуальность. Сохранение правильной осанки с детства является основной мерой профилактики возможных нарушений в дальнейшем. Однако зачастую взрослые не уделяют этому вопросу должного внимания, констатируя со временем наличие у ребенка тех или иных отклонений. А ведь воспитание навыка правильной осанки начинается в семье.

Конкурс «Вопрос – ответ»

Мы с вашими детьми подготовили вопросы и хотим узнать у родителей, что они знают об осанке.

Видео-ролик № 1 «Что такое правильная осанка?»

(Ответы родителей, за правильный ответ дается фишка)

Подводится итог.

Молодцы. Правильная осанка – это привычная поза человека, который без активного напряжения прямо держит голову и корпус. Что обеспечивает нормальное положение тела и деятельность внутренних органов и придает человеку стройность и красоту.

Следующий вопрос:

Видео-ролик №2.: «Покажите правильную осанку сидя»

(Родители показывают)

Молодцы, вы правильно показали.

Голова вперед, поднята, плечи развернуты, прямая развернутая грудная клетка, спину прогнуть, живот подтянуть.

Дается фишка

Видео-ролик №3:

«Что нужно делать, чтобы у вашего ребенка была правильная осанка?»

(Ответы родителей). Молодцы, вот вам еще фишка.

Врач: А какие нарушения осанки вы знаете?

(Ответы родителей). За ответ дается фишка.

Молодцы : Сугулость, кифоз, лордоз, сколиоз.

Педагог:

Молодцы, родители, а чтобы закрепить ваши знания мы поиграем в игру: «**Найди отличия**». А сейчас я вам предлагаю посоветоваться и найти на картинке правильную и неправильную осанку, плоскую и правильную стопу и прикрепить магнитами на доске.

А пока наши родители выполняют задание, ребята, я предлагаю выполнить несколько упражнений сидя на стуле (2-3), которые помогут вам снять усталость со спины и укрепят ваши мышцы.

1. **Упражнение №1.** Сидя на стуле, выпрямить осанку и соединить руки в замок за спиной. Голову поднять вверх. Задержаться в таком положении на несколько секунд. Повторить 10 раз.

2. **Упражнение №2.** В положении сидя выпрямить осанку и сомкнуть руки в замок. При выдохе вытянуть руки вперед, а живот втянуть в себя и опустить голову. Повторить 5-10 раз.

Молодцы, справились с заданием.

Врач: А, чтобы у ваших детей была правильная осанка и здоровая стопа нужно запомнить и соблюдать «три кита здоровья»: **движение, правильное и рациональное питание , закаливание.** Остановимся на них подробнее.

Первый компонент - питание.

Недостаток витаминов в организме ребенка приводит к авитаминозу, а в последствие ломкости и хрупкости костей, слабости всех мышц. Поэтому в рацион ребенка нужно включать витамины А,В,С,Д,Е, минеральные соли (кальций, железо, магний, медь), а также белок. Познакомьтесь с таблицами на них изображены витамины и продукты, которые им соответствуют.

Витамин А : в моркови, томате, салате, персиках, тыкве, сладком перце.

Витамин В : в молоке, горохе, орехах, кураге, кефире, яйцах, дрожжах, бананах.

Витамин С : в капусте, яблоках, луке, апельсинах, картофеле, лимонах, помидорах, винограде, красном перце, клубнике.

Педагог: И для закрепления мы поиграем в игру: «**Витамины**»

3 кубика , на которых из самоклейки вырезаны и наклеены витамины – буквы А,Б,С . В обруче лежат муляжи фруктов , овощей, продуктов. Нужно найти овощ или фрукт и отнести в корзинку с соответствующим названием витамина.

Врач: 2 компонент - закаливание.

Это солнце, воздух и вода –наши лучшие друзья. Для укрепления опорно-двигательного аппарата и профилактики нарушений осанки очень полезно заниматься плаванием, а для укрепления свода стоп и профилактики плоскостопия: полезно ходить босиком: по траве, песку, гальке.

Педагог: Я предлагаю вам, уважаемые родители, походить по разным поверхностям (демонстрация традиционного и нетрадиционного оборудования: коврики из пробок и пуговиц, объемные змейки, массажеры, массажные мячики, косточки от фруктов, камушки).

теперь расскажите , что вы чувствуете и опишите свои ощущения.

Вы чувствуете , как шероховатая поверхность покалывает подошвы ваших ног, которые рефлекторно сжимаются и при этом увеличивается деятельность всех мышц, стимулируется кровообращение и улучшается мышечная деятельность.

Последний компонент – это движение и физические упражнения.

Уважаемые родители! Сегодня я научу вас, как за 5 мин в день получить хорошую осанку и здоровую спину. Комплекс состоит из 5 упражнений . Для этого нам понадобится любая, прочная палка, которая не гнется.

А сейчас возьмите палки (упражнения с палками)

Для укрепления мышц спины и формирование правильной осанки.

1. «Поднимание палки» Поднять вытянутые руки с палкой вверх, потянуться, выпрямляя спину, опустить руки вниз.
2. «Прогибание спины» Поднять палку вверх над головой, прогнуть спину, отставить одну ногу назад на носок, опустить обруч вниз. Палку понижее, чтобы прогибались.
3. «Повороты в стороны» Держа палку за спиной, повернуться вправо, влево.
4. «Наклоны в стороны» Держа палку за спиной, выпрямив туловище, наклониться вправо и влево.
5. Лежа на животе приподнять голову и плечи. Поднимаем вверх руки и ноги с палкой.
6. Прыжки на двух ногах на носках, в чередовании с ходьбой.

Каждое упражнение повторять с ребенком 5-6 раз.

Врач: И последнее: есть один секрет, который поможет вам всегда принять правильную осанку.

Встаньте прямо, руки вдоль туловища, поворачивайте ладони наружу, чтобы максимально развернуть большие пальцы и расслабьтесь. Запомните это положение тела. Это поможет вам всегда иметь правильную и ровную спину.

Педагог:

Уважаемые родители!

Вы просмотрели наш мастер –класс . Если вам понравилось и вы получили полезную и нужную информацию, и будете использовать данные рекомендации со своими детьми , то возьмите пожалуйста, красные мячики, (яблочки), а если, как вам кажется, информации было недостаточно и вы не будете ее применять, возьмите себе зеленые мячики (яблочки.)

Помните, здоровье ребенка в ваших руках, человек с хорошей осанкой прекрасен! И есть надежда, что фраза «В здоровом теле – здоровый дух!» станет у нас популярной. До новых встреч!