

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ № 2, С. ИЗМАЙЛИХА.

Мастер – класс  
«Изготовление пособий для профилактики  
сколиоза и плоскостопия»

Подготовила:

воспитатель Ковера О. А.

## **Массажные дорожки своими руками.**

Массаж ступней оказывает оздоравливающее действие на весь организм, так как на них расположено множество нервных окончаний, связанных с внутренними органами человека. Это неопровержимый факт. Если обратиться к древним китайским книгам по медицине, то можно встретить довольно правдивое высказывание относительно того, что ноги человека имеют огромное сходство с корнями дерева.

Развитая корневая система говорит о его силе. Первыми при засыхании дерева погибают корни. Когда люди стареют, их ноги также слабеют первыми. Ступни ног связаны со всеми органами человека посредством широкой сети каналов. Воздействие на эти каналы с помощью массажной дорожки оказывает потрясающее воздействие. Занятия на массажных поверхностях приносят колоссальную пользу для людей всех возрастов, и в особенности для малышей. У взрослых массаж ног способствует повышению иммунитета и снижению утомляемости.

У малышей с его помощью правильно формируются своды стоп. Более того, массаж стоп –это, своего рода, профилактика плоскостопия, которая поддается излечению лишь в раннем возрасте. У взрослых ее развитие можно только притормозить или замедлить. Поэтому нужно стараться сделать все возможное, чтобы у наших малышей уже с детства было все необходимое для профилактики плоскостопия. Даже фактически незаметные на первый взгляд отклонения могут постепенно перерасти в настоящую проблему, которая может сказаться на взрослой жизни. Гораздо легче предотвратить, нежели лечить впоследствии, то чего можно было избежать. Массажная дорожка в данном случае является лучшим помощником.

В своей работе с детьми я использую массажные дорожки, сделанные своими руками. При создании таких дорожек используются самые бесполезные на первый взгляд предметы, превращающиеся в яркое, удобное в использовании оборудование.

Моя первая дорожка была обычная и сделана из пробок от бутылок. В последствии была переделана в более красивый узор на коврике. Вторая дорожка сделана на мягком пенополиуретановом коврике. На него приклеивала следующий бросовый материал: губки для посуды большие и маленькие, ремешок от сумки, пробки, меховые шарики, карандаши и пуговицы приклеены на основу, косички сплетены из ткани.

Отдельно сделала небольшие дорожки на кусках линолеума:

1. Цветочки из пробок и листья из мягких губок.
2. Мягкие бигуди, разрезанные пополам.
3. Пластмассовые втулки из под швейных ниток.
4. Трубочки от шланга.
5. Мозаика бумажная и пластмассовая, погремушки, кожа, коктейльные трубочки.

Ежедневные занятия на массажной дорожке не менее 15 минут усиливают сопротивляемость детского организма к болезням. У них повышается иммунитет. Стимулируется рост ребенка и его умственное развитие, что очень важно. Массаж ступней ног приводит к урегулированию функций внутренних органов. В результате раскрываются скрытые резервы органов, приводящие к активизации защитных и восстановительных функций организма.

## Мастер – класс «Изготовление пособий для профилактики сколиоза и плоскостопия»

Для своей работы я взяла за основу небольшой мягкий коврик на резиновой основе.

Сделала заготовки из бросового материала:

- ✓ мягкие бигуди послужат дорожкой,
- ✓ губки с закругленными концами послужат облаками,
- ✓ домик сделан из палочек для мороженого и пуговиц (наклеены на мягкую ворсистую основу),
- ✓ цветок сделан из пробок и тоже наклеен на мягкую основу,
- ✓ солнышко сделано из диска, на который наклеена мягкая основа, а на нее уже наклеены косточки от счет,
- ✓ зайчик- мягкая игрушка,
- ✓ цветочная клумба сделана из диска, на который наклеена мягкая основа, а на нее пришиты крупные бусины,
- ✓ резинки для кос послужат воздушными шариками (резинки пришиты на мягкую основу).

На все предметы с обратной стороны наклеиваем липучки и собираем сюжет на мягком коврике. Можно собрать сюжетную картинку вместе с ребенком.



Для второго наглядного пособия я подготовила палочку с лентой, один конец привязан к палке, а другой – к рыбке (машинке или другой небольшой игрушке).

Рыбку изготовила из поделочного плюша, палочку сделала из рулона из-под обоев и обклеила атласной лентой. Можно поиграть в игру «Поймай рыбку» или «Прокати машинку». Палочка кладется на пол, ребенок должен стопой накрутить ленту на палку.

