

Мастер- класс

для родителей для родителей детей 6-7 лет

СЛАЙД 1 «Простые основы здоровья всей семьи»

СЛАЙД 2 Цель: повышение педагогической культуры родителей по вопросам привлечения дошкольников к сохранению собственного здоровья путем применения спортивного современного оборудования

СЛАЙД 3 Задачи:

1. Создать атмосферу и заинтересовать родителей в необходимости применения комплексов упражнений по формированию здоровой осанки;
2. Способствовать осознанию родителями своей роли в оздоровительном процессе себя и всей семьи;
3. Осуществлять выбор методов воздействия на ребенка, по физическому развитию и его состоянию;
4. Поддерживать уверенность родителей в собственных педагогических силах.

СЛАЙД 4 Вопросы обучения, воспитания, развития детей с нарушением осанки актуальны в современном мире, вопрос формирования правильной осанки, предупреждения коррекции ее нарушений является одним из самых важных для сохранения здоровья дошкольников.

СЛАЙД 5-10 Для того чтобы увидеть состояние осанки дошколят старшего дошкольного возраста нашего детского сада, мы решили применить ряд методов для диагностики состояния мышц спины.

СЛАЙД 11 Проанализировав результаты, стало очевидным, что состояние мышц участвующие в формировании осанки детей нуждается в тренировке, а именно мышцы спины и пресса ослаблены, это мы можем пронаблюдать (показ таблицы). Данная проблема может измениться при помощи родителей, которые на своём примере могут привить умение формировать здоровую и правильную осанку, применяя метод миофасциальный релиз с элементами упражнений силовой направленности.

СЛАЙД 12-16 Прежде чем дать рекомендации по выполнению упражнений, мы решили проверить состояние спины у самих родителей, теми же тестами, но их возрастной категории.

СЛАЙД 17 Результаты так же показали о необходимости укрепления мышц поддерживающих позвоночник. Ослабленные мышцы приводят к неумению держать спину в положении сидя, тем самым появляется сутулость, асимметрия движений, а так же в различные заболевания, такие как хондроз, сколиоз, протрузии и т.д.

СЛАЙД 18 Для решения данной проблемы мы решили продемонстрировать мастер-класс с комплексами упражнений для подвижности плечевого пояса, комплексом упражнений силовой направленности, комплексом упражнений с ленточным эспандером в воде и комплексом упражнений миофасциальный релиз которые направлены на формирование и укрепление осанки и мышц спины. Данную методику можно применять в любых условиях, дома, на улице, в отпуске, везде.

Уважаемые родители, основная ваша задача привить ребёнку привычку работать над осанкой, через совместную работу, эмоциональный настрой, тактильное восприятие и умения работы в паре. Мы с ребятами уже начали заниматься по данной методике и предлагаем вам к нам присоединиться. Мы разработали для вас памятки, в которых есть все необходимое. В конце мастер-класса вы их получите. Сейчас мы с вами будем учиться выполнять данные комплексы, но для начала необходимо выполнить многосуставную разминку.

Разминка

Комплексы

№ упр.	Название упражнения	Ход выполнения	Методические рекомендации
Упражнения с лентой			
1	Приседания с лентой	И.п. о.с. ногами стоим на ленте, руками оттягиваем края ленты на себя 1- присед 2- и.п.	При выполнении данного упражнения необходимо удерживать спину прямо и в прогибе
2	Разгибание бедра	И.п. упор на четвереньках, правая нога зафиксированная лентой отводится назад 1- сгибаем ногу в колене 2- и.п. (8 повторов) (смена ног)	При выполнении необходимо следить за тем, чтобы корпус не заваливался, выполнять выдох на усилие
3	Лодочка с лентой»	И.п. лёжа на животе, ноги плотно сведены вместе, в руках натянут ленточный эспандер над головой 1-Подъём рук и ног, выполняется прогиб в спине 2-И.п.	Упражнение выполняется в статическом и динамическом напряжении. Выдох выполняется на усилие, в тот момент, когда

			выполняют подъём корпуса и ног
Упражнения с собственным весом			
4	Отжимания на коленях	И.п. упор лежа с опорой на колени 1- сгибание рук в локтях 2- и.п.	Упражнение выполняется с подкрученным тазом и напряжёнными мышцами пресса
5	Планка «Ладушки» (в парах)	И. п. упор лёжа (расположение партнеров лицом друг к другу) 1- касание правыми ладонями друг друга 2- и.п. 3- касание левыми ладонями друг друга 4- и.п.	Необходимо удерживать равновесие и подстраиваться под темп партнёра
6	«Попеременное выпрямление рук и ног»	И.п. упор на четвереньках. 1-4- вытянули вперёд правую руку и левую ногу, выполняя пружинящие движения. 5-И.п. 6-8- вытянули вперёд левую руку и правую ногу, выполняя пружинящие движения. 9-Ип.	При выполнении упражнения, обращать внимание на равновесие. Руки и ноги необходимо держать прямыми.
Упражнения с медболом			
7	Подъём корпуса (в парах)	И.п. лёжа на спине, руки за головой, стопами фиксируем партнёра 1- подъём корпуса, коснуться друг друга руками 2- и.п.	При выполнении поясницу прижимаем, выдох на усилие
8	«Ножницы ногами»	И.п. Лёжа на спине, корпус приподнят, в руках медбол, прямые ноги под углом 90 градусов 1-10- сведение и разведение ног	Ноги удерживать прямыми, носки оттягивать
9	Развороты корпуса с касанием (в парах)	И.п. сед, корпус отведён назад, ноги согнуты в коленях, в руках медбол 1- разворот корпуса вправо (лево), касание мячом партнёра 2- и.п.	При выполнении упражнения корпус держать прямой и удерживать в напряжении
Упражнения МФР с применением foam roller			
10	Миофасциальный релиз	Находясь в положении лежа, разместить ролл на уровне верхней части спины. Положение рук за	При выполнении упражнения, таз не опускаем и голову не

	трапециевидной и ромбовидной мышц	головой или сгруппировать руки на груди, чтобы лопатки были поперек груди. Поднимаем бедра от пола, медленно прокатываемся на ролле от верхней части спины вверх и обратно.	запрокидываем назад. Поддерживаем постоянное давление на ролл.
11	Миофасциальный релиз трапециевидной и ромбовидной мышц с разворотами корпуса	Находясь в положении лежа, разместить ролл на уровне верхней части спины. Положение рук за головой или сгруппировать руки на груди, чтобы лопатки были поперек груди. Поднимаем бедра от пола, медленно прокатываемся на ролле от верхней части спины вверх и обратно по боковым частям спины, охватывая лопатки	При выполнении упражнения, таз не опускаем и голову не запрокидываем назад. Поддерживаем постоянное давление на ролл.
12	Миофасциальный релиз средней, малой и большой ягодичной мышц	Исходное положение сед ягодицами на ролл, согнуть левую ногу в колене и положить на правую. Рукой выполнить упор в пол, далее выполняются перекаты вперед-назад, с задержкой в верхней точке со сменой ног	Данное упражнение выполняется прокаткой от средней ягодичной мышцы, далее переходит к малой и завершает большой ягодичной. Движения рола, не должны заходить в область поясницы
Упражнения МФР с мячом-арахис двойной Лакросс			
13	Миофасциальный релиз прилегающих мышц позвоночника	Находясь в положении лежа, разместить мяч-лакросс на уровне верхней части спины. Положение рук за головой или сгруппировать руки на груди, чтобы лопатки были поперек груди. Поднимаем бедра от пола, медленно прокатываемся на мяче от верхней части спины вверх и обратно	При выполнении упражнения, таз не опускаем и голову не запрокидываем назад
14	Миофасциальный релиз средней, малой и большой ягодичной мышц	Исходное положение сед ягодицами на ролл. Руками выполнить упор в пол, далее выполняются перекаты вперед-назад	Данное упражнение выполняется прокаткой от средней ягодичной мышцы, далее переходит к малой и завершает большой ягодичной. Движения мяча, не должны заходить в

			область поясницы
--	--	--	------------------

Молодцы! Спасибо всем за работу! Принимайте памятки с данными комплексами, занимайтесь сами, занимайтесь с детьми! Будьте здоровы!

Уважаемые родители, в конце мастер-класса я хотела бы услышать ваше мнение, для этого предлагаю.....