

**МАССАЖНАЯ ПЛАТФОРМА
КАК СРЕДСТВО ДЛЯ ПРИОБРЕТЕНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНОГО ОПЫТА,
УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**



**МАССАЖНАЯ ПЛАТФОРМА –
это эластичный резиновый диск, заполненный
воздухом, на одной из сторон диска находятся
небольшие резиновые шипы.**



МАССАЖНЫЕ ПЛАТФОРМЫ ОБЕСПЕЧИВАЮТ:

- профилактику плоскостопия;
- тренировку вестибулярного аппарата;
- массаж спины, стоп и мышц таза;
- улучшение координации движения;
- укрепление осанки;



РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА ЛФК ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МАССАЖНЫХ ПЛАТФОРМ

- постепенно вводить массажные платформы в образовательный процесс;
- на начальном этапе использовать помощь родителей;
- использовать на протяжении 3-4 месяцев 2-3 раза в неделю, не более 15 минут;



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Техника безопасности при использовании массажных платформ

В целях обеспечения безопасности, охраны жизни и здоровья детей рекомендуем соблюдать следующие правила.

Массажную платформу необходимо располагать только на ровной нескользкой поверхности. Во время занятий на полу не должно быть мелких предметов, имеющих острые края, например конструктора.

Все задания, которые выполняются на массажной платформе, должны быть знакомы и разучены без использования массажной платформы.

Дети выполняют упражнения на массажной платформе без обуви в тонких носочках, для увеличения эффекта массажа.

Во время выполнения упражнений - спину держим прямо, шея расслаблена.

Начинаем занятия с простых и.п. и упражнений, постепенно переходя к более сложным.

Во время занятия следить, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.

Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся.

Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки, и учить само страховке.

Прыгать на массажной платформе нельзя.

На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого и радостного настроения.

Каждое упражнение повторять сначала 3 – 4 раза, постепенно увеличивая до 6 – 7 раз. Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на разные группы мышц из различных и.п.



Этапы	Старшая группа	Подготовительная группа
1 этап – подготовительный. Знакомство с массажной платформой.		
На физкультурных занятиях платформу используем как ограничитель в ходьбе, беге, эстафетных заданиях, играх	1–2 неделя	-----
В группе в работе воспитателя.	3–4 неделя	-----
На физкультурных занятиях с родителями	5 неделя	-----
2 этап основной Освоение основных двигательных действий с использованием массажной платформы		
На физкультурных занятиях изучение и повторение основных и.п.	6 неделя	-----
На физкультурных занятиях.УГГ	7-8 неделя	1-2 неделя
В группе в работе воспитателя	9 неделя	3 неделя
На физкультурных занятиях в основных движениях	10-11 неделя	4-5 неделя
В группе в работе воспитателя	12 неделя	6 неделя
На физкультурных занятиях в основных движениях	13 неделя	7-8 неделя
3 этап – закрепление. Развития двигательных качеств , самостоятельная деятельность детей.		
На физкультурных занятиях	14 неделя	-----
В группе в работе воспитателя	15 неделя	9 неделя
На физкультурных занятиях	-----	10–11 неделя
На физкультурных занятиях	-----	12–13 неделя

Подготовительный

используем как ориентир в ходьбе, беге, эстафетных заданиях,
подвижных играх



Подготовительный в группе в работе воспитателя



Основной

изучение основных И.П.



Основной общеразвивающие упражнения



Основной основные движения



Основной основные движения



Основной

активности в течение дня



Заключительный подвижный игры



Заключительный

игровые задания



Заключительный досуговая деятельность



Заключительный самостоятельная деятельность



Заключительный индивидуальная работа



МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ

Исходные положения с использованием массажных платформ	И. п. стоя	И. п. сидя	И. п. упор	И. п. лежа
молоту, колю (выпуклости); уши: слышит; но: слышит ясно; стояние пром., сплетия правая (левая) стопа на платформе, другая – на полу; стояние на платформе, другая (левая) на платформе • стояние ноги широко – одна нога находится перед другой, ступни в вертикальной плоскости, ступни параллельны; • на коленях на платформе (платформа гладкой стороной); • на коленях на платформе; • стояние на правой (левой) ноге, левая (правая) нога согнута и в вертикальной плоскости, ступни параллельны;	информация на слух, слух, на информацию; но: слышит ясно, слышит слышит; но: слышит ясно (большая на коленях); стояние, стопа на платформе; но: слышит ясно, слышит слышит на коленях; но: слышит ясно (гладкой стороной); но: слышит ясно, слышит слышит;	уши: слышит на платформе; уши: слышит, слышит на платформе; уши: слышит, слышит на платформе, слышит слышит; уши: слышит, слышит на платформе, слышит слышит; уши: слышит, слышит на платформе, слышит слышит;	уши: слышит, слышит на платформе; уши: слышит, слышит на платформе, слышит слышит; уши: слышит, слышит на платформе, слышит слышит; уши: слышит, слышит на платформе, слышит слышит; уши: слышит, слышит на платформе, слышит слышит;	уши: слышит, слышит на платформе; уши: слышит, слышит на платформе, слышит слышит; уши: слышит, слышит на платформе, слышит слышит; уши: слышит, слышит на платформе, слышит слышит; уши: слышит, слышит на платформе, слышит слышит;

[illegible][illegible]

КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ



До занятий



Во время занятий



Перед сном



После сна