

Мастер-класс « Я хочу быть здоровым» (Профилактика плоскостопия).

Калаева Ольга Викторовна инструктор по физической культуре ГБОУ СОШ с. Мусорка СПДС «Солнышко».

Цель: Познакомить присутствующих педагогов с профилактикой детского плоскостопия, используемых в практической деятельности. Стремиться развивать у коллег коммуникативные навыки и умения, побуждать взять на вооружение предложенный опыт.

Задачи:

Рассказать об отдельных формах работы по профилактике плоскостопия, используемых в практике.

Ход мастер-класса:

Здравствуй, уважаемые коллеги!

Темой нашего мастер-класса является «Профилактика детского плоскостопия».

По медицинской статистике, к двум годам у 24% детей наблюдается плоскостопие, к четырём годам – у 32%, к шести годам у 40%, а к двенадцати годам каждому второму подростку ставят диагноз – плоскостопие.

Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся уплощением её сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Устранить плоскостопие крайне трудно. Надо стремиться предупредить его развитие.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, я разработала программу физкультурно-оздоровительного кружка «Здоровячок».

Я хотела бы вас познакомить с отдельными формами работы по профилактике плоскостопия используемых в работе моего кружка.

С целью закаливания стоп и профилактике плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. На первом этапе дети выполняют упражнения без предметов.

Игровые упражнения без предметов.

Великолепный маляр.

Ребёнок сидит на полу с вытянутыми ногами. Большой палец одной ноги проводит по подъёму другой ноги по направлению от большого пальца к колену.

Гусеница.

Ребёнок делает упражнение стоя: двигается, продвигая пятку к пальцам и наоборот. Ступня движется волнообразно.

Кулак.

Ребёнок сжимает пальцы ног в кулак сжимать сильно к подошве и с силой разжимает.

Подними платочек.

Захватывание носового платка сначала одной ногой, затем другой.

Художник.

Ребёнок сидя «рисует» в воздухе выпрямленной ногой (носки вытянуты) – сначала правой, затем левой.

Зверята в цирке. (Приглашаю выполнить упражнения вместе со мной)

Звери приветствуют гостей.

Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки опущены.

- 1 – оторвать пятки от пола;
- 2 – вернуться в исходное положение;
- 3 – оторвать носки от пола;
- 4 – вернуться в исходное положение.

Танцующий слонёнок.

Исходное положение – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки в «замок» за спиной. Ходьба на месте с поочерёдным подниманием пятки. Носки от пола не отрывать, спину держать прямо.

Забавный медвежонок

Исходное положение - стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

- 1 – встать на наружные края стоп, руки на пояс;
- 2-7 – кружение на месте вправо;
- 8 – вернуться в исходное положение.

То же самое влево.

Великолепный волчонок.

Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки перед грудью, кисти направлены пальцами вниз, пальцы вместе.

- 1-2 – полуприсед на носках;
- 3-4 – вернуться в исходное положение.

Пятки поднимать от пола выше.

Красивая цапля.

Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки опущены.

- 1- поднять правую ногу;
- 2- согнуть её в колене, прислонить к левой ноге;
- 3- выпрямить правую ногу;
- 4- вернуться в исходное положение.

То же левой ногой. Спасибо за участие.

На втором этапе – упражнения с предметами: захватывание пальцами ног мелких предметов (мелких камушков, пуговиц разной величины, тонких прутьев, шариков разных размеров, карандашей, носовой платочек), удерживание и выбрасывание их.

Много различных оздоровительно-развивающих игр и комплексных упражнений с мячами разной величины, гимнастической палкой, скамейкой, обручами, скакалкой, кеглями.

Хочу показать вам комплекс упражнений с мячом.

Ходьба на носках, пятках, наружном крае стопы. Взять мяч.

1. И. п. – сидя на стуле, мяч под стопами. Катать мяч вперёд-назад двумя стопами вместе.
2. И. п. – сидя на стуле, мяч под стопами. Катать мяч вперёд-назад поочерёдно то левой, то правой стопой.
3. И. п. – сидя на стуле, мяч под стопами. Круговые движения ногами – сначала вправо, затем влево.
4. И. п. – сидя на полу, мяч между стопами, руки опущены. 1. поворот на ягодицах в правую сторону на 360, мяч удерживать ногами; 2 – то же в левую сторону. При повороте помогать руками.

5. И. п. – лёжа на спине, руки за головой, мяч между стопами ног. 1.- оторвать ноги от пола; 2.- поднять выше; 3.- поднять до прямого угла; 4.- вернуться в исходное положение. Мяч удерживать между ногами.

На третьем этапе используется различное оборудование – дорожки с отпечатками стоп, ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка. Так же используется нестандартное оборудование. (Показываю).

Массажёр «Ножной». Состоит из трёх рядов плотно нанизанных на леску капсул от «киндер-сюрпризов» прикреплённых к двум деревянным палочкам. Используется для массажа ног.

«Ходунки». Берутся деревянные бруски 15см на 10см или небольшие металлические банки из под кофе, сбоку с обеих сторон прикрепляется резинка. Используется для упражнений в равновесии, профилактика плоскостопия.

«Осьминожек». Берётся поролоновый мячик, к нижней части пришиваются верёвки с нанизанными на них колпачками от фломастеров или катушек от ниток. Используется для перешагивания, хождения приставным шагом.

Хочу остановиться ещё на одной форме профилактики плоскостопия «Рисование ногами».

Такое рисование благоприятно влияет на психику ребёнка, успокаивает и вместе с тем лечит. Подготовьте краску, воду. Лист бумаги. Посадите ребёнка поудобней на пол или на детский стул – и за дело! Большой пальчик ноги окунаем в необходимую по цвету краску и рисуем...

Можно рисовать всё, что ему захочется, или нарисовать определённый предмет или нарисовать отгадку к загадке. После окончания рисования вымойте ребёнку ноги, вытрите полотенцем. Вот вам и массаж, который так приятен и полезен для малыша.

Можно рисовать фломастером или карандашом, поставьте его между пальцами ног малыша, и пусть ребёнок рисует таким необычным способом.

В своей работе я использую профилактический массаж – он улучшает кровообращение и тонизирует мышцы.

Голень массируют снизу вверх, производя поглаживания, растирания, разминания, поколачивания, а стопу – от кончиков пальцев к пятке. Не забудьте помассировать внешний свод стопы и каждый пальчик отдельно.

В конце моего выступления хочется отметить, что дети с удовольствием занимаются в кружке, выполняют все упражнения по профилактике плоскостопия и отмечается снижение заболеваемости плоскостопия.

Спасибо всем за внимание, за участие. Я желаю вам дальнейших профессиональных успехов и достижений.

Литература:

Т. Е. Харченко «Организация двигательной деятельности детей в детском саду». Детство-пресс 2010г.

Н. И. Крылова «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ». Издание 2009 г.

Л. Н. Волошина «Воспитание двигательной культуры дошкольников». АРКТИ 2005 г.

В.А. Доскин, Л.Г. Голубева «Растём здоровыми». М. Просвещение 2003 г.

О. В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников». Просвещение 2005 г.

О. Н. Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушение осанки в ДОУ». ТЦ «Учитель» 2005 г.

