

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад «Золотой ключик» г. Зернограда

Методические материалы

Заседание клуба «Семейная Академия»

Тема: «Профилактика плоскостопия у дошкольников».

Подготовила: инструктор по
физической культуре Остапенко А.А.

2024 г.

Пояснительная записка

Цель:

Продолжать работу по укреплению здоровья детей.

Побуждать родителей к систематическим занятиям с детьми дома, дать понятие о плоскостопии у детей, мерах профилактики для детей.

Задачи:

Показать, какие физические упражнения можно проводить с детьми по предупреждению плоскостопия, как необходимо осуществлять профилактическую и коррекционную работу.

Воспитывать любовь к здоровому образу жизни.

Предварительная работа: подбор физических упражнений, изготовление оборудования, подбор музыкального сопровождения, подбор фото для презентации, изготовление памяток для родителей «Что делать, если у ребенка плоскостопие?», пригласительных для родителей всех возрастных групп.

Возраст воспитанников: все возрастные группы

Данный материал воспитателям в помощь при работе с родителями.

Ожидаемые результаты: повышение заинтересованности родителей в решении данной проблемы во всех возрастных группах

Материально-техническое обеспечение: проектор, экран, ноутбук, магнитофон, презентация, музыкальное сопровождение, различные дорожки для профилактики плоскостопия, деревянные гимнастические палки, мячи, воздушные шары.

Слайд №1

Земля – наш общий дом!

Так будем мы, здоровы в нем!

Здравствуйте, уважаемые родители! Тема мастер-класса, который мы сегодня Вам представим – «Профилактика плоскостопия.

Мы сегодня вам расскажем,

Как здоровье сохранить,

Как стопу свою исправить

И как мышцы укрепить.

Слайд №2

Как вы думаете, для чего нужны нам ноги?

Правильно, чтобы ходить, бегать, прыгать. А основой наших ног является стопа. А при деформации стопы – появляется плоскостопие.

(Слайд №3)

Нужна постоянная тренировка мышц и связок стопы. Без нагрузки мышцы слабеют и не поддерживают стопу в приподнятом состоянии. В результате чего возникает плоскостопие.

Одним из распространенных заболеваний нашего времени, о котором мы сегодня поговорим, является плоскостопие.

Плоскостопие – это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода.

Стопа в дошкольном возрасте находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут привести к возникновению функциональных нарушений. Для предупреждения такого заболевания, как плоскостопие, нужно использовать упражнения на укрепление мышц стопы и голени и формирование свода стопы.

В дошкольном возрасте стопа у ребенка только формируется. Поэтому так важны регулярные физические упражнения, направленные на развитие двигательного аппарата. Ведь, как известно, предупредить плоскостопие легче, чем его вылечить.

ДОУ — главный помощник родителей при профилактике плоскостопия.

(Слайд №4,5)

В условиях ДОУ профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста направлена на укрепление и поддержку связочного аппарата, физическая нагрузка распределяется равномерно, что исключает деформацию ступней ног детей. Физические упражнения являются лучшим средством при профилактике плоскостопия, других изменений осанки.

(Слайд № 6,7)

С детьми на утренней зарядке, на прогулке, на физкультурных занятиях, при проведении бодрящей гимнастики проводятся упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата. Но, без поддержки и помощи родителей решить эту проблему довольно трудно.

Нарушение стопы не только способствует ухудшению осанки ребенка, но может привести к серьёзным заболеваниям.

Казалось бы, какой пустяк – небольшая ложбинка на ступне.

(Слайд № 8)

Но она выполняет очень важную роль: уменьшает нагрузку на кости и мышцы ног и всего позвоночника, когда мы бегаем, прыгаем, ходим. Отчего же стопа может стать плоской? (Слайд № 9)

Основными причинами развития плоскостопия являются:

Слайд № 10

- * Недоразвитие мышц стопы;
- * Большие физические нагрузки;
- * Так же излишний вес;
- * Длительное пребывание в постели
(возможно в результате болезни);
- * Так же ношение неправильно подобранной обуви;
- * Косолапость;
- * Х- образная форма ножек;
- * Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки;
- * А так же может передаваться наследственно;

Происходит большая нагрузка на мышцы стопы. (Например, детям нельзя прыгать с большой высоты и др.)

Признаки плоскостопия: (Слайд № 11)

- * Это быстрая утомляемость ног;
- * К вечеру возможно появление отека стоп, которого не будет утром;
- * Так же ноющие боли в стоянии и ходьбе в голенях и стопах;
- * Быстрое изнашивание внутренней стопы подошвы;
- * Ребенок ходит с широко расставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;
- * Когда стопа имеет неправильную форму или становится шире;
- * Вростание ногтей пальцев ног в кожу;

* Искривление пальцев ног;

* Появление мозолей;

Последствия плоскостопия состоят в: (Слайд № 12)

* Некрасивой, раскачивающейся походки;

* В искривлении позвоночника;

* Частые головные боли;

* Развитие артроза (деформация коленей и голеней);

* Так же быстрая утомляемость;

* Раздражительность, нарушение работы нервной системы;

Для профилактики плоскостопия необходимо: (Слайд № 13)

- Укреплять мышцы;
- Носить рациональную обувь;
- Ограничивать нагрузку на нижнюю конечность;

Тест на плоскостопие. Слайд №14

Для ориентировочной диагностики плоскостопия можно самостоятельно провести несложный тест. Смажьте подошвы, каким либо красящим веществом (краска и др.), можно жирным кремом. Затем на листе бумаги оставьте отпечаток, так чтоб нагрузка на стопы была равномерной, и вы находились в обычном для себя положении стоя. На листе бумаги проведите линию параллельно подошвенной вырезке от пальцев к пятке, и к ней же проведите перпендикуляр в самом глубоком месте вырезки до наружного края стопы. В том случае когда, отпечаток узкой части стопы занимает половину и более линии проведенной перпендикулярно первой линии, то это говорит о возможном плоскостопии.

Для профилактики плоскостопия при выполнении упражнений на занятиях по физической культуре: используются:

- деревянные гимнастические палки;
- массажные мячи;
- мешочки с наполнителями (фасоль, горох).

Сейчас, я хочу пригласить воспитателя старшей группы, Ольгу Александровну, которая расскажет и покажет, как в группе выполняются упражнения по профилактике плоскостопия.

Воспитатель:

Будьте добрыми, если захотите;

Будьте мудрыми, если сможете;

Но здоровыми вы должны быть всегда.

(Конфуций)

Сегодня мы собрались с вами, чтобы решить важные проблемы. Но чтобы настроиться на совместную работу, я предлагаю вам поиграть в детскую игру. Если вы согласны с моим высказыванием, то крикните «да», в противном случае – «нет».

Крикните громко и хором, друзья,

Детей вы своих любите? (да)

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю... Как быть нам тогда?

Проблемы детей решать нужно нам? (да)

Давайте ответ мне тогда:

Активными все будем? (да)

Я бы хотела вам показать нестандартное оборудование, сделанное своими руками, которое использую в своей работе для профилактики плоскостопия.

Дорожку здоровья (показ) можно сделать своими руками не только воспитателю, но и родители могут проявить инициативу и создать дорожку здоровья для детского сада или для дома. **(Слайд 15)** В качестве наполняющих предметов можно применять самые разные вещицы, попавшие под руку. В роли таковых могут выступить шишки и каштаны, желуди и веточки, а так же песок, деревянные палочки, камушки и галька. (все сопровождается показом) **(Слайд № 16, 17)**. Так же можно использовать орешки, бусинки, крышечки от пластиковых бутылок и даже сами бутылки, заполненные песком или водой. Кроме того, на конструкции должны находиться и достаточно мягкие предметы, к примеру, мочалки или посудные губки из поролонa.

Я вам предлагаю встать в колонну и размяться.(хождение по дорожкам).

Сейчас мы вам покажем, как мы с детьми выполняем различные упражнения, которые вы можете выполнять и дома:

(Слайд №18) 1 «Едем-едем на велосипеде» (воспитатель проводит игры с родителями)

(Дети садятся напротив друг друга на небольшом расстоянии, руки в упоре сзади, упираются в стопы друг друга. Выполняют поочередные движения, имитируя езду на велосипеде.)

(Слайд №19) 2 «Передай конверт»

(Конверт из плотной бумаги захватывается большим и указательным пальцами ноги, затем, поворачивая и выпрямляя ногу, передается следующему ребенку. Конверт можно заменить деталями «Лего»)

(Слайд № 20) 3. «Поиграй с мячом» (С родителями)

(Дети садятся на пол друг против друга, руки в упоре сзади. Ноги согнуты в коленях, стопами ног удерживается мячик небольшого диаметра. Поднять ноги вверх и передать мяч.)

(Слайд №21) 4. «Нарисуй рисунок»

(Держа карандаш пальцами ног изобразить что-нибудь.)

Упражнения, которые мы с вами выполнили, рекомендуются всем детям в качестве профилактики плоскостопия. Выполняйте эти упражнения с детьми и будьте здоровы.

Сейчас я предлагаю вам на практике выполнить упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Для этого мне нужна ваша помощь, уважаемые родители.

Я попрошу Вас выйти сюда, построиться в одну шеренгу. Молодцы, спасибо.

Сегодня я предлагаю Вам отправиться вместе со мной в путешествие. Вы теперь не взрослые, а дети подготовительной группы.

(Слайд №22) Итак, сейчас мы вместе, отправимся в увлекательное путешествие в Страну Здоровья. А начнём мы наше путешествие с разминки. Итак, в путь!

Вводная часть

Под музыкальное сопровождение родители выполняют: ходьба в колонне друг за другом, ходьба на носках руки вверх «великаны», ходьба на пятках руки за головой, ходьба с высоким подниманием колен «лошадки», поскоки, бег на носках. Ходьба на восстановление дыхания. Построение в рассыпную.

Я покажу несколько комплексов упражнений по профилактике плоскостопия, которые можно выполнять в домашних условиях по 5-10 минут в день.

Основная часть

Упражнения стоя:

1. Приподнимаемся на цыпочки. Кстати, это упражнение так же очень полезно для профилактики варикозного расширения вен.
2. Поднимаемся на цыпочки, затем опускаемся на наружные своды стопы, затем, возвращаемся в исходное положение стоя.
3. Стоим на внешних сторонах стоп 30-40 секунд.
«Потанцуй» . Попеременно выставлять ногу вперёд то на носок, то на пятку.
4. Приседания не отрывая пяток от пола.

Упражнения в положении сидя:

И.п.: сидя на полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. «Здравствуйте – до свидания»

Совершать движение стопами от себя – на себя. (5 – 6 раз)

1. «Поклонились»

Согнуть и разогнуть пальцы ног. (8 – 10 раз)

1. «Пальчики поссорились, помирились»

Развести носки ног в стороны, соединить вместе. (3 – 4 раза)

1. «Пяточки поссорились, помирились»

Развести пятки в стороны, свести вместе. (3 – 4 раза)

1. «Гусеница пошла гулять»

Стопы стоят на полу. Передвигать стопы вперед, поджимая пальцы. (2 – 3 раза)

1. «Кружки»

Ноги вытянуты. Совершать круговые движения стопами внутрь, затем наружу. (5 – 6 раз)

7. И.п.- сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2- выпрямляя ноги, упор стоя, согнувшись на носках.

3-4- и.п.

С мячом

И.п.: сидя на коврикe, руки в упоре сзади

1. «Ежик»

Стопа опирается на мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него. (8 – 10 раз каждой стопой)

2. И.п. - то же катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

3.И.п.- то же круговые движения двумя стопами вместе и поочередно, вращая мяч вправо и влево.

1. «Перенеси мяч ногами»

Мячик лежит около ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить налево со словами: «Перекладываю мяч налево».

Сделать то же упражнение в обратном направлении. (4 – 6 раз)

Упражнения, сидя на скамейке

1. «**Выше пяточки**» - и. п. - сидя на скамейке, ноги вместе, 1 - поднимать ступни ног, не отрывая носки от пола (20 раз, 2 – и. п.

2. **Ходьба на месте**» - и. п. – сидя на стуле, одна нога стоит на носке, другая – на пятке. Имитация ходьбы на месте, с попеременной сменой положения ступней.

3. **«Потанцуем сидя»** - и. п. – сидя на стуле, ноги вместе. Ступни ног плотно прижаты к полу. Скользящим движением по полу, раздвигаем пятки (носки остаются на месте). Затем, таким же движением, раздвигаем носки (пятки остаются на месте). Движение продолжаем на всю длину ног. Прodelать все движения в обратном направлении. Выполнить упражнение 10 раз.

4. И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки внизу. Ходьба на месте, поочередно поднимая пятки, не отрывая носки от пола.

Массаж стоп с помощью гимнастической палки.

Выполняется из исходного положения стоя. Обе ноги массируют одинаковое время.

Способствует расслаблению мышц стопы, улучшает функциональное состояние организма и уравнивает нервные процессы.

1. Катание гимн.палки всей ступнёй от пальцев до пятки.8-10раз
2. И.П.- стоя на палке с левой стороны, переход стопами на правую сторону. Руки на поясе и обратно.4-браз.

Подвижная игра «Великан и карлик».

«Великаны» ходят, приподнимаясь на носках как можно выше.

«Карлики» передвигаются, присев на корточки.

«Лошадка».

Дети двигаются по кругу, подражая ходу лошади, в различных темпах: шагом, рысью, галопом.

Я продемонстрировала вам несколько видов упражнений для профилактики плоскостопия. Существует еще множество различных интересных упражнений и игр, но с ними мы познакомимся в следующий раз.

Но прежде, чем мы отправимся домой, я хочу предложить вам еще одну игру, которая называется «Воздушные шарики». Выберите себе шарик и послушайте меня.

Мы все такие разные: наши волосы, глаза, одежда. Все это можно увидеть. Однако в каждом из нас есть то, что увидеть невозможно. Это ваш внутренний мир: наши желания, настроения, любовь к кому-то и чему-то. Этот мир находится внутри нас, около нашего сердца. Если в этом мире живет радость, счастье, любовь - человек здоров и полон энергии. А если в этот мир закралась злость, обида, зависть - человек становится слабым и начинает болеть.

У каждого из вас в руках воздушный шарик. Он для того, чтобы выпустить из себя все свои обиды. Вспомните, пожалуйста, сейчас свои обиды, вспомните какую-то неприятность, которая с вами произошла. Затем надуйте шарик, представляя, что выдуваете в него все свои обиды, неприятности, и потихонечку выпустите воздух из шарика. Ваши обиды пропадут, когда шарик сдуется и выпустит воздух. Приготовились.....

А теперь, мы улыбнемся друг другу. Ведь у нас очень хорошее настроение!
Хорошо в стране Здоровья, но нам пора возвращаться в детский сад.

А предлагаю вашему вниманию памятки для родителей - «всё о
плоскостопии»

Спасибо за внимание и участие в нашем мероприятии.

Спасибо всем за внимание!