

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №1 комбинированного вида п. Вейделевка
Инструктор по физической культуре: Ярая Елена Николаевна

**Мастер – класс с педагогами
по профилактике плоскостопия
детей дошкольного возраста
с использованием корригирующих упражнений
на муниципальный этап Всероссийского конкурса
«Воспитатель года России - 2022»**

Профилактика и коррекция плоскостопия

2022г.

Мастер – класс: «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»

Цели: Знакомство и обучение педагогов применению корригирующих упражнений для профилактики плоскостопия, как формы двигательной активности, для дальнейшего её применения в совместной деятельности с детьми.

Задачи:

- взаимодействие с педагогами по профилактике и коррекции плоскостопия дошкольников с использованием корригирующих упражнений;
- показать значимость корригирующих упражнений для профилактики плоскостопия у детей;

Добрый день уважаемые коллеги!

Я приглашаю Вас на мастер – класса по теме: «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей». В настоящее время проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. В последние годы в дошкольные учреждения поступает все большее количество детей, у которых наблюдается плоскостопие. Нарушение стопы не только способствует ухудшению осанки ребенка, но может привести к серьёзным заболеваниям. Плоскостопие – это одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее 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.

Казалось бы, какой пустяк – небольшая ложбинка на ступне. Но она выполняет очень важную роль: уменьшает нагрузку на кости и мышцы ног и всего позвоночника, когда мы бегаем, прыгаем, ходим.

От чего же стопа может стать плоской?

1. Неправильная обувь.
2. Не укреплены мышцы свода стопы.
3. Происходит большая нагрузка на мышцы стопы.
4. Малоактивный образ жизни.

В своей работе я использую тренировку мышц стопы и голени, корректирующую гимнастику, игровой массаж, подвижные игры, ходьбу по оздоровительным дорожкам. При работе по профилактике и коррекции плоскостопия большую роль играет нетрадиционное оборудование – платочки, палочки, дорожки с мелкими различными предметами – крышечками, веревочками, камешками, пуговицы и др.



Гораздо легче предотвратить возникновение плоскостопия, чем его вылечить. Как показывает практика, регулярное выполнение комплекса упражнений, несложных для свода стопы, надежно гарантирует профилактику возникновения этого заболевания (упражнения проводятся босиком).

В связи с этим, я считаю очень важно, чтобы работники дошкольного учреждения хорошо знали приемы и способы профилактики и коррекции плоскостопия.

Существует множество корригирующих упражнений для того, чтобы не допустить развития плоскостопия. Сейчас я покажу некоторые из них.

Для этого мне нужна ваша помощь, уважаемые коллеги.

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.

Итак, дорогие ребята, сейчас мы вместе, отправимся в увлекательное путешествие в Страну Здоровья. В пути нам помогут волшебные дорожки и другие пособия, которые помогут нам быть крепкими, здоровыми, веселым. Сейчас мы повернемся направо, друг за другом. Начнем с ходьбы. Итак, в путь! Шагом марш!



1. Ходьба друг за другом.
2. Ходьба по ребристой массажной дорожке.
5. Ходьба по «Дорожке Здоровья» (ортопедические коврики)
6. А теперь пойдём по «Змейке» (приставным шагом по канату)

Построение в круг.

- А сейчас мы сделаем круг, возьмемся за руки и не расцепляя рук выполним дыхательную гимнастику, которая называется: «Поющие звуки». Вначале нужно глубоко вдохнуть носом, поднять сцепленные руки и на выдохе мы пропойем: И, А, О, У. (3 раза)

- В этой стране есть атрибуты здоровья и сейчас мы сделаем несколько упражнений. Я предлагаю вам присесть на стулья.

«Смельчаки» (упражнение с валиками, с двойными мячами)

И.П. сидя, руки на поясе. Покатывать ролик стопой от носка к пятке сначала правой ногой, затем левой.

«Сборщик» (упражнение с платочками)

Сидя на полу (ноги полусогнуты в коленях), ребенок собирает пальцами правой ноги платочек, разложенные на полу, и складывает их в кучку. Затем упражнение выполняется другой ногой.

«Художник» (упражнения с мелкими предметами, фломастеры)

Ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист второй ногой. Время выполнения упражнения – 30-50 секунд. Затем упражнения выполняется другой ногой.

«Колючий ёжик» (упражнение с мячом иглбол)

Правой ногой прокатываем мячик вокруг левой ноги и наоборот.

- Молодцы, ребята! А теперь будем играть!

Для этого нам нужно разделиться на две команды. (разделились)

Игра «Собери цепочку».

- Я раздам вам ленточки. Пока играет музыка, все должны бегать по залу.

Когда музыка перестанет играть, команда должна собраться и на полу

сцепить веревочки ножками, сделать из них одну большую цепочку. Выигрывает та команда, которая это сделает быстрее.

(Раздаю ленточки).

Приготовились, начали...

- Хорошо, молодцы! Вы все размялись, повеселели. Поиграем ещё в одну игру. Разделимся на две команды

(сидя на стульях)



Игра «Чьи ножки быстрее?»

По команде педагога передают предметы из ног в ноги по цепочке. Чья команда быстрее.

На этом наше путешествие в страну Здоровья заканчивается, но прежде, чем мы отправимся домой, я хочу предложить вам подойти к столу.

Рефлексия:

На доске размещены 4 домика сделанные из бумаги с названиями

(полезно, интересно, не интересно, занимательно). Педагогам предлагается продолжить дорожку из ножек и выбрать домик для своих ножек.



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

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №1 комбинированного вида п. Вейделевка
Инструктор по физической культуре: Ярая Елена Николаевна

в детский сад. Ребята, вставайте в круг и друг за другом спокойно идите на свои места.

Уважаемые коллеги, большое всем спасибо!

