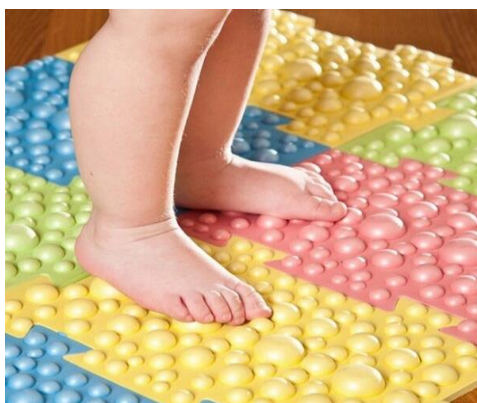


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №11 «Умка» г. Павлово

Мастер-класс

для педагогов

«Упражнения по профилактике плоскостопия»



Подготовила:
Инструктор по плаванию
Кузина О.А.

Февраль
2023 г.

Цель: повышение компетентности педагогов ДОО в вопросах применения упражнений по профилактике плоскостопия в режимных моментах (утренней гимнастике, гимнастике после сна, физкультминутках).

Задачи:

- Познакомить педагогов с упражнениями по профилактике плоскостопия, раскрыть их важность и значимость выполнения с детьми дошкольного возраста;
- Вызвать желание применять упражнения по профилактике плоскостопия в работе с детьми.

Ход мастер-класса

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Представляю вашему вниманию мастер-класс по теме: «Упражнения по профилактике плоскостопия»

Вводная часть

В последнее время у детей дошкольного возраста все чаще встречается плоскостопие, а родители нередко проявляют достаточно легкомысленное отношение к этому заболеванию. Однако при кажущейся «безобидности» плоскостопие отрицательно сказывается на общем состоянии ребенка и может привести к различным тяжелым заболеваниям. Стопа—это опора, фундамент всего организма. Изменение формы стопы вызывает повышенную утомляемость и боль при ходьбе, провоцирует «встряску» костей нижнего отдела позвоночника, поэтому очень часто оно является причиной нарушений осанки. Плоскостопие может полностью нарушить амортизацию стопы, в результате вся нагрузка при ходьбе придется на голень и тазобедренный сустав, что в дальнейшем может привести к развитию артроза.

Плоскостопие – это деформация стопы, заключающаяся в уменьшении высоты ее сводов.

Стабилизация стопы и коррекция плоскостопия у детей –одна из ключевых задач, т.к. это влияет на формирование всего опорно-двигательного аппарата ребенка.

Активное формирование функции опор-но-двигательного аппарата ребенка происходит до 6 лет. После этого плоскостопие вылечить намного сложнее. Именно по этой причине так важно проводить профи-лактику плоскостопия у дошкольников.

Основным средством профилактики плоскостопия у детей раннего и дошкольного возраста является гимнастика для стоп, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней. Она также благотворно влияет и на общее укрепление организма ребенка.

Практическая часть

Рассмотрим некоторые упражнения.

1. «Ежик»

И.п. — сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! (Катать стопой мяч вперед-назад.)

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу)

Мячик ножками катать. (выполнить то же другой ногой).



2. «Мои ножки»

И.п. — сед на стуле, руки на поясе, спина прямая.

Эта ножка танцует. (Носочком правой ноги начертить кружок.)

Эта ножка рисует. (То же левой ногой.)

Раз, два, три, четыре, пять! (Повторить правой и левой ногой.)

Нарисуй кружок опять.

3. «Здравствуйте – до свидания»

И. п. - сед на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

Совершать движения стопами от себя, на себя.

4. «Поклонились»



Согнуть и разогнуть пальцы ног.

5. «Поссорились, помирились»

Развести носки ног в стороны, свести вместе.

6. «Подними платки»

Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги. (6-8 раз).

7. «Растяни веревочку»

Около пальцев ног лежит веревочка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза).



8. «Художники»

Захватить пальцами ног карандаш или ручку, попытаться что-нибудь нарисовать на листе бумаги.

9. «Гусеница»

И.п. сидя на стуле, широко расставив ноги.

Приближать и отдалять от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.

10. «Греем, греем наши ножки»

И.п. сидя на коврикe ноги согнуты в коленях, стопы прижаты вместе (пальчики к пальчикам, пятка к пятке).

Выполнять движения стопами вперед-назад, оставляя их прижатыми друг к другу.

11. «Эстафета с палочкой».

Выполнение: дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко друг к другу. Первые дети берут палочку пальцами ног и передают её следующему участнику, стараясь не опускать её на пол. Побеждает та команда, которая быстрее передаст палочку, не уронив её на пол.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!