

МАДОУ комбинированного вида детский сад «Малышок» пгт Каа-Хем
муниципального района «Кызылский кожуун» Республики Тыва



Мастер-класс для воспитателей
«ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ»
Профилактика плоскостопия у
детей дошкольного возраста

Подготовила: воспитатель
высшей квалификационной категории
Бабайцева Л.Л.

Пгт Каа-Хем
2022 г



Актуальность

В дошкольный период ребенок быстро растет и развивается, движения становятся его потребностью.

Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии. Поэтому профилактика плоскостопия и своевременное обнаружение уплощения стопы чрезвычайно важны в период роста и развития опорно-двигательной системы организма.

Цель:

Создание условий для организации работы по предупреждению и профилактике плоскостопия обучающихся ДОУ.

Задачи:



- **формирование двигательных умений и навыков обучающихся в соответствии с его индивидуальными особенностями профилактики и коррекции плоскостопия;**
- **использование специальных физических упражнений для профилактики плоскостопия;**
- **создание в ДОУ условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия с родителями.**

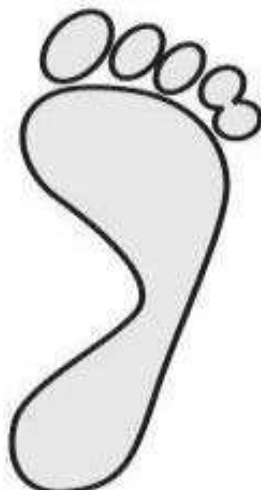




Плоскостопие – это изменение формы стопы, которое характеризуется опущением ее продольного и поперечного свода.



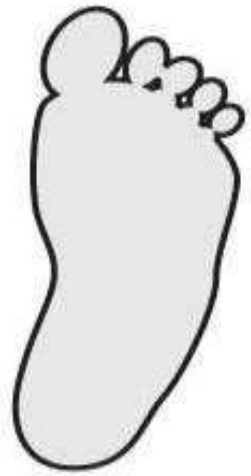
Нормальная стопа



I степень плоскостопия



II степень плоскостопия



III степень плоскостопия



Причины плоскостопия:



- ранее вставание;
- избыточный вес;
- генетическая предрасположенность;
- травмы стопы;
- длительное хождение босиком по полу с твердым гладким покрытием;
- плохо подобранная обувь;
- перенесенные заболевания (рахит, осложнения после полиомиелита);
- недостаточная или избыточная физическая нагрузка.





Признаки плоскостопия:

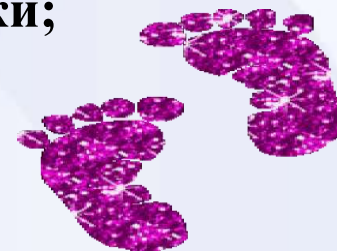
- быстрая утомляемость ног;
- быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы;
- ребенок ходит с широко расставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;
- стопа имеет неправильную форму или становится шире;
- появление отека стоп к вечеру, которого не будет утром;
- ноющие боли при стоянии или ходьбе в голених или стопах.





10 факторов развития плоскостопия

- Недоразвитие мышц стопы;
- Слабость мышечно-связочного аппарата стопы, может быть в результате рахита;
- Большие физические нагрузки;
- Излишний вес;
- Длительное пребывание в постели (в результате болезни);
- Ношение неправильно подобранной обуви;
- Косолапость;
- Х-образная форма ножек;
- Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки;
- Наследственная предрасположенность.



Меры профилактики плоскостопия:

- **ношение правильно подобранной обуви;**
- **ограничение нагрузки на нижние конечности;**
- **специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени;**
- **проведение специальных упражнений, гигиена и массаж ног с использованием особых предметов.**
- **укрепление мышц, сохраняющих свод стопы;**



В качестве профилактики очень полезна ходьба детей босиком:



по не ровной поверхности (галька, гравий)
по рыхлому грунту (рыхлая почва, песок)



стопа при этом рефлекторно «подбирается»,
укрепляются мышцы – супинаторы стопы

Простой тест для выявления плоскостопия.

Нужно взять лист бумаги, смазать босые ноги маслом и затем поставить ребенка на него, так чтобы вес его тела распределялся равномерно.

Если стопы в порядке, картинка на листочке будет выглядеть,

как на *рисунке 1.*

Если отпечаток выглядит, как на *рисунке 2,* то это свидетельствует о наличии плоскостопия, и нужно скорее обратиться к ортопеду.

рисунк1



рисунк2



Ребёнок

**Детский
сад**

Родители

Упражнения по профилактике плоскостопия:

Упражнения без предметов.

И.п стоя, руки на поясе.

1. Подниматься на носках и опускаться на стопы. (4-5 подходов по 6-8 раз)
2. Пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот. (3-4 раза по 3-4 подхода)
3. «Пальчики поссорились, помирились»
Развести носки ног в стороны, соединить вместе. (3 – 4 раза)
4. «Пяточки поссорились, помирились»
Развести пятки в стороны, свести вместе. (3 – 4 раза)
5. «Носочки» Одна стопа потирает другую. (4-5 подходов по 6-8 раз)
6. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).
7. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.
8. «Мишка косолапый» Ходьба на внешней стороне стопы.
9. Ходьба по канату.
10. Ходьба по ребристой дорожке.
11. Ходьба по сенсорной дорожке.
12. Ходьба по обручу.



Упражнения по профилактике плоскостопия:

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

13. «Здравствуйте – до свидания»

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

14. «Поклонились»

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

15. «Гусеница пошла гулять»

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

16. «Нарисуем круг»

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



Упражнения по профилактике плоскостопия:

Упражнения с предметами.

Упражнения с массажными мячами



1. «Ежик»

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

2. «Перенеси ежика ногами»

Мячик лежит около ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить налево.

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

3. «Покажи ежику солнце»

Мячик зажат между стопами. Не сгибая колени, поднять ноги, удерживать их в таком положении на счет 1 – 3, опустить. (8 – 10 раз)

Упражнения по профилактике плоскостопия:

Упражнение с лентами

«Растянем ленточку»

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

«Спрячь ленточку в домик»

Поставив правую стопу на ленточку, по сигналу взрослого пальцами ноги подбирать ленточку под стопу. Повторить другой ногой.

Упражнения с платочками

1. «Стирка» Пальцами ноги ребенок собирает платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берет платочек за край, поднимает и опускает его (полощет) и снова собирает в гармошку отжимают) и вешает платочек сушиться.

2. «Передай другому» Ребенок с помощью пальцев ног передает другому платочки, последний складывает их в тазик.



Упражнения по профилактике плоскостопия:

Упражнения с мелкими предметами

1. "Сборщик". Ребенок переносит с помощью пальчиков ног мелкие предметы с места на место. Через 1-2 мин. упражнение следует повторить правой ногой.

2. «Поймай рыбку» («Достань жемчужину»)

В таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног «ловят рыб» (пробки) и достают со дна «жемчужины» (камешки).

3. «Найди клад»

В таз с водой опускаются мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной.

Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.



Упражнения по профилактике плоскостопия:

Упражнения с гимнастическими палками



1. И. п. - стойка ноги вместе, руки на поясе, **палка на полу**

Ходьба приставными шагами по гимнастической палке туда и обратно.

2. И.п. сидя на стуле. Стопы опираются на палку. Перекатывать палку с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него. (8 – 10 раз)

3. И.п. сидя на стуле. Положить палку на верхнюю часть ступни.

Совершать движение ступнями вверх-вниз, стараясь не уронить палку.

Упражнения с цилиндром.

И.п. сидя на стуле

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

2. Захватить цилиндр стопами, поднять и переложить с места на место. (4 – 6 раз)

3. Цилиндр зажат между стопами. Не сгибая колени, поднять ноги, удерживать их в таком положении на счет 1 – 3, опустить. (8 – 10 раз)

***«Расскажи – и я забуду, покажи – и я
запомню, дай попробовать- и я пойму »***

Китайская пословица



Приложение

**Это палочки – каталочки.
Мы ногами на них наступаем.
И катаем, катаем, катаем.**



Встали на обруч
Начали мы дружно
Боком по обручу
Двигаться нужно





**ВОТ ДОРОЖКА РАДУГА
ВСЕХ РЕБЯТ ПОРАДУЕТ
ПОШАГАЕМ ПО ДОРОЖКЕ
РАЗОМНЕМ СВОИ МЫ НОЖКИ**



**ПАЛЬЧИКИ СТОПЫ СГИБАЙ
СКОРЕЕ ПЛАТОЧЕК СОБИРАЙ
ОПЯТЬ ПЛАТОЧЕК РАССТЕЛИ
И С НАЧАЛА ВСЕ НАЧНИ**



**Мы шли, шли, шли
Драгоценности нашли
В сундучок их собирай
Свои ножки развивай.**



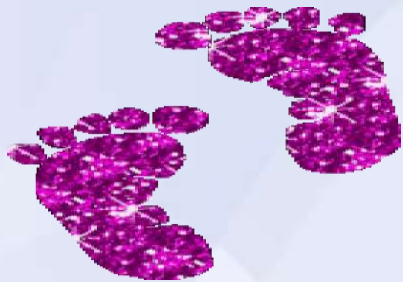
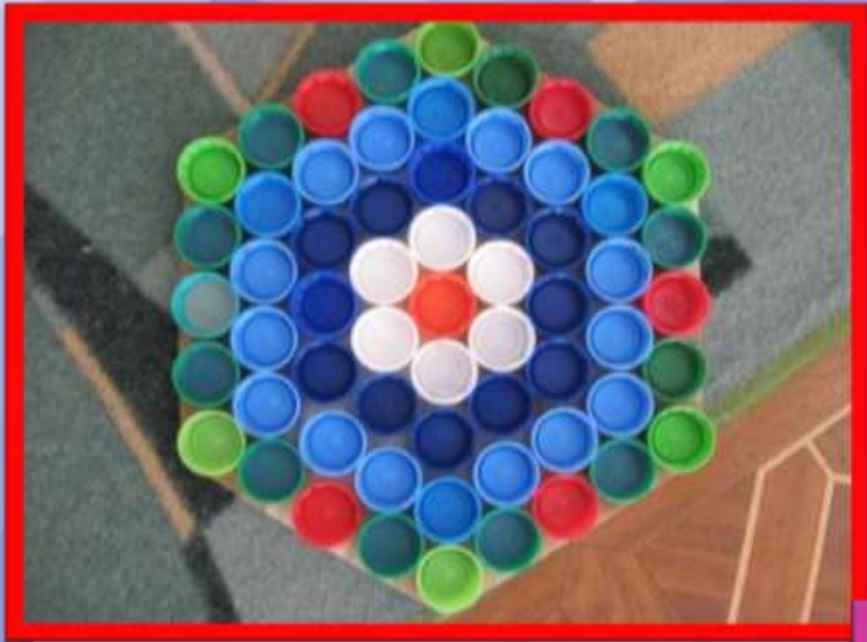


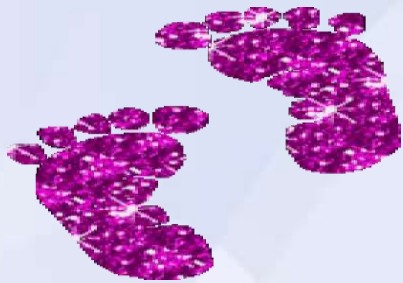
**Будем с детьми
очень стараться
Этой гимнастикой все
заниматься
И станут здоровыми
наши ноги,
Все одолеем преграды-дороги!**

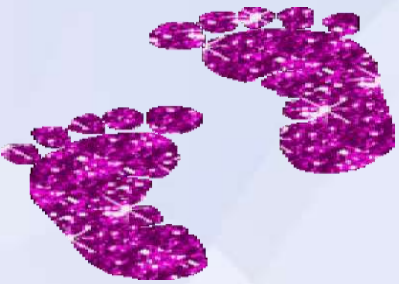


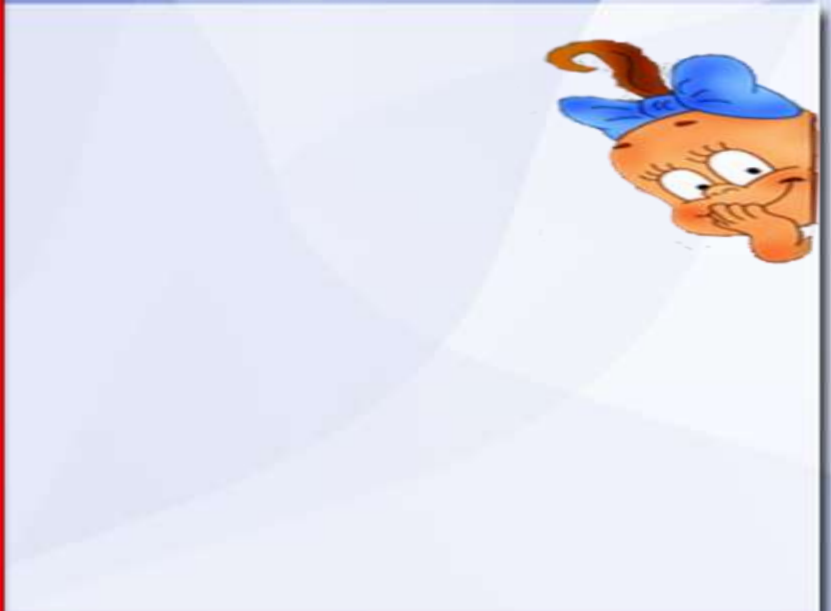
*Традиционное и нетрадиционное
оборудование для профилактики
плоскостопия*
















Спасибо за внимание!



A top-down photograph of several children sitting on a green lawn. Their feet are arranged in a circle, touching each other. The children are wearing various casual clothing like shorts and t-shirts. The text is overlaid in the center of the image.

**Пусть наши
ножки будут
здоровыми!**