

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 233

Конспект мастер-класса для педагогов
дошкольной образовательной организации
«Профилактика плоскостопия»

Инструктор по физической
культуре: Камидуллина Н.Р.

Екатеринбург, 2022

Данный мастер-класс предназначен для педагогов дошкольной образовательной организации.

Цель: Ознакомление с методами профилактики плоскостопия.

Задачи:

- Обучить практическим приемам сохранения здоровья стоп, укрепить мышцы стоп;
- Способствовать формированию здорового образа жизни;

Методы и приемы: практический, словесный, наглядный.

Оборудование и материалы:

1. Канат;
2. мячи ёжики;
3. Шишки;
4. Кегли –орешки,мяч пластмассовые
5. Ортопазлы
6. Платочки
7. Кубики
8. Мятая бумага
9. Шишки

Ход мастер-класса

1. Организационный этап.

Подготовка теоретического материала, презентации для сопровождения материала мастер-класса, подготовка материала для проведения игр и упражнений, подготовка зала для проведения мероприятия.

2. Вводный этап.

Здравствуйте, уважаемые коллеги! . Тема нашего **мастер – класса** «Профилактика плоскостопия»

В настоящее время проблема **профилактики** и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого количества детей с различными вариантами заболевания. В связи с этим возрастает значение организации **профилактики** и коррекции непосредственно в детском саду.

И одним из распространенных заболеваний нашего времени, о котором мы сегодня поговорим, является **плоскостопие**.

Плоскостопие – это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода.

Стопа является опорой и фундаментом тела. Нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и что особенно важно изменяет положение таза, позвоночника – это отрицательно влияет (на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп не благоприятно сказывается на развитии многих движений, у детей приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием в занятиях многих видов спорта. Таким образом, укрепление опорно - двигательного аппарата и в частности стопы имеет большое значение.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений.

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 (*ребенок не делает утреннюю зарядку*)
3. Происходит большая нагрузка на мышцы стопы (*Например: детям нельзя прыгать с большой высоты и др.*)
4. Малоактивный образ жизни.

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

Итак, я предлагаю вашему вниманию некоторые из приемов.

Упражнения по **профилактике плоскостопия**

1. Ходьба:

- на месте, не отрывая носки от пола;
- на носках, в приседе на носках;
- в полу приседе;
- на пятках;
- перекатом с пятки на носок;
- на внешних сводах стопы;
- приставным шагом по:
 - обручу, гимнастической палке, веревке, канату, ребристой дорожке, по кочкам, крышкам от бутылок, на ходунках,
- по сенсорным дорожкам (*в группе*);

2. Прокатывание предметов ногами (*подошвами стоп*) :

- гимнастическую палку;
- игольчатые шарики;
- массажные ролики;
- на счетах.

3. Собирание пальцами ног:

- карандашей;
- желудей;
- платочков.

4. Самомассаж:

- ежиками;
- шишками.

Игровых упражнений.

Игровое упражнение «*Поймай мячик*».

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

Выполнение: пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (*поочерёдно левой и правой ногой*). Закрывать крышкой мячик.

Игровое упражнение «*Соберём урожай*».

Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки.

Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

Игровое упражнение «Рисуем подарок другу».

Оборудование: листы бумаги, **фломастеры**.

Выполнение: пальцами ног нарисовать рисунок другу.

Игровое упражнение «Сварим суп из макарон».

Оборудование: обруч, поролоновые палочки.

Выполнение: дети по команде **педагога** перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макароны) из обруча в заданное место.

А мы с вами сыграем в :

Игровое упражнение «Снежки».

Оборудование: по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.

Выполнение: по сигналу **педагога** дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.





