



Тема: Использование нестандартного
оборудования по профилактике
плоскостопия



стопа-это сложный сводчатый орган, выполняющий опорную, локомоторную функцию. Она является опорой, фундаментом тела.



Уплотнение того или иного свода стопы и называется **плоскостопием**



АКТУАЛЬНОСТЬ

- В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, является опорой, фундаментом тела, поэтому нарушение этого фундамента отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы вызывает не только снижение её функциональных возможностей, но, что особенно важно, изменяет положение позвоночника. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием занятиям спортом.

ЦЕЛЬ:

- Применение нестандартного оборудования способствующего укреплению мышц стопы и голени, формирование правильной осанки.



ГИПОТЕЗА

- Разработать блоки осуществления работы с детьми по профилактике плоскостопия.
- Разработать предметноразвивающую среду нестандартным оборудованием.
- Включить принципы, методы и приёмы.
- Сформировать модель сотрудничества.

Сформируется навык
самостоятельного массажа
рефлекторных зон стопы

Ожидаемый
результат

Укрепитесь
опорно-
двигательный
аппарат

Усовершенствуется
навык правильной
ходьбы

Появится желание следить за
правильной осанкой



ЗАДАЧИ

- Улучшение физического развития детей.
- Совершенствование навыка правильной осанки.
- Формирование свода стопы и функции равновесия.
- Повысить физическую работоспособность.
- Укрепить мышечно-связочный аппарат стопы и голени.
- Развивать общую координацию и гибкость.

Принцип:

- Доступности.
- Систематичности и последовательности.
- Активности.
- Цикличности.
- Непрерывности.
- Наглядности.
- Принцип оздоровительной направленности.

Методы и приёмы.

- Разновидности ходьбы;
- Разновидности бега;
- Массаж свода стопы;
- Игровой самомассаж;
- Пальчиковая гимнастика;
- Босохождение;
- Специальная гимнастика;
- Подвижные и мало подвижные игры.

При этом учитывались:

- Возрастные особенности детей;
- Индивидуальные интересы детей;
- Психофизические возможности.

РАБОТА ОСУЩЕСТВЛЯЛАСЬ ПО БЛОКАМ

1-й блок: Осуществление своевременной профилактики нарушения плоскостопия

Цель:1.

Оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребёнка.

2. Воспитание гигиенических навыков.

Задачи:

1. Развивать силу мышц стопы и голени.

2. Прививать навык самостоятельного массажа рефлекторных зон.

3. Формировать и закреплять правильную осанку.

2-й блок: Формировать и развивать правильную осанку

Цель:

1. Воспитание у детей здорового образа жизни.

Задачи:

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат специальными упражнениями.

2. Развивать силу мышц ног.

3. Прививать навык самостоятельного массажа рефлекторных зон



3-й блок: Развитие осанки с использованием нестандартного оборудования

Цель:

- 1.Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды, с использованием нестандартного оборудования.

Задачи:

- 1.Воспитывать гигиенические навыки.
- 2.Развивать динамическую координацию движений.
- 3.Совершенствовать ловкость, силу мышц ног и стопы

4-й блок: Совершенствование защитных сил организма

Цель:

- 1.Использование общеразвивающих упражнений для закрепления опорно-двигательного аппарата

Задачи:

- 1.Формировать и закреплять навык правильной ходьбы.
- 2.Укреплять мышцы, формирующие свод стопы.

Модель сотрудничества



ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ



- Дорожка «Цветущая поляна»
- Используется в разных видах прыжков, в упражнениях на равновесие



«Коробочки»

Для ходьбы и бега с высоким подниманием колен, прыжков.



- Дорожка «Здоровья»
- Используется как массажер рефлекторных зон стопы



- «Волшебный удав»
- Используется для профилактики плоскостопия, для прыжков, для равновесия

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ:

- СФОРМИРУЕТСЯ НАВЫК ПРАВИЛЬНОЙ ХОДЬБЫ;
- ПОВЫСИТСЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ;
- СФОРМИРУЕТСЯ СВОД СТОПЫ И ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ;
- УЛУЧШЕТСЯ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ;
- УКРЕПИТСЯ МЫШЕЧНО-СВЯЗОЧНЫЙ АППАРАТ СТОПЫ И ГОЛЕНИ.

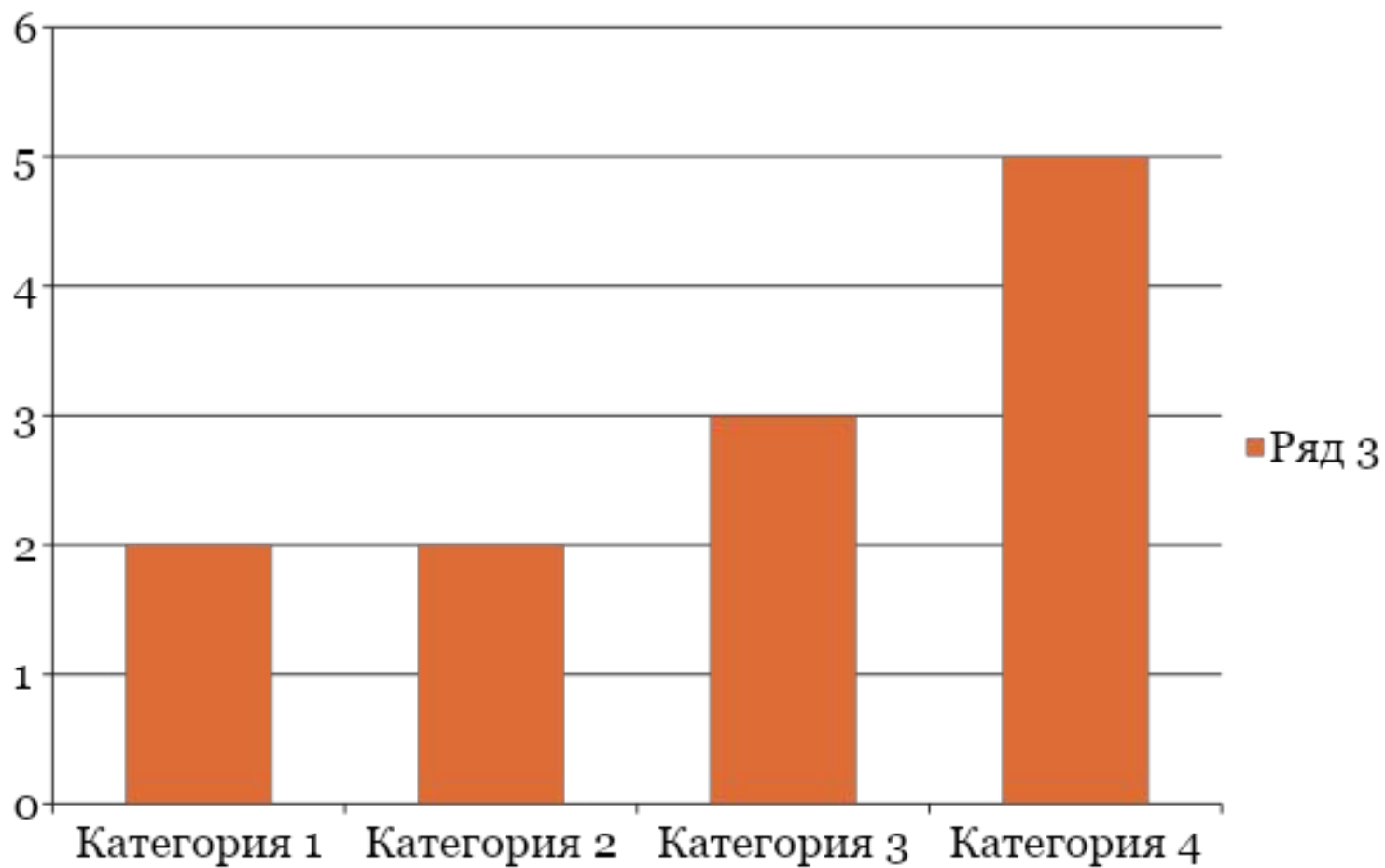


Массажные мячи.
Массирование рефлекторных
зон стопы



Самомассаж свода стоп.
Поглаживание, пощипывание,
растирание .

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

