

Профилактика плоскостопия в детском саду



Разработала Никифорова Н.С.

Цель: формирование и укрепление сводов стоп.

Задачи:

- развитие основных функций стоп;
- обучение правильной постановке стоп при ходьбе;
- повышение тонуса мышц стоп;
- увеличение длины, устранение гипертонусов трехглавой мышцы голени;
- увеличение подвижности в суставах стоп;
- улучшение кровообращения стоп;
- улучшение координации движений.

Актуальность

Сохранение здоровья детей, во все времена - основная задача родителей и педагогов. Как известно легче предотвратить заболевание, чем лечить. В последние годы увеличилось число детей страдающих от плоскостопия. Очень важно укреплять здоровье ребенка ежедневно и делать это не навязчиво.

Вводная часть занятия:

Объяснение педагогом значения профилактики плоскостопия.

Плоскостопие - деформация стопы, заключающаяся в уменьшении ее сводов.

Оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

Наши занятия помогут нам уберечься от данного заболевания!



Демонстрация наглядного материала (картинки с изображением деформированных стоп).



Основная часть

- ▶ Разминка.

Ходьба по залу то на пятках, то на носочках, постепенно увеличивая темп.



Игровая гимнастика «Веселые обезьянки».

<p>Мы пойдем сегодня в гости к царю обезьян. Обезьяны похожи на детей, но они все могут делать не только руками, но и ногами. Их иногда за это называют четверорукими.</p>	
<p>Пошли в обход по залу. Какая высокая трава. Так я увижу вас, ребята Вот и прошли этот участок.</p>	<p>Обычная ходьба. Пошли на носках, руки подняли вверх. Ходьба на носках, руки вверх. Обычная ходьба.</p>
<p>1. Болото, идти опасно. Идем строго по следовой дорожке.</p>	<p>Ходьба по следовой дорожке.</p>
<p>2. Переходим через ручей.</p>	<p>Ходьба приставным шагом по гимнастической палке.</p>
<p>3. Утята гуляют возле ручья.</p>	<p>Ходьба на пятках, руки на плечевых суставах.</p>
<p>4. Какой-то подозрительный шум в лесу. Идем тихо-тихо.</p>	<p>Ходьба в полуприседе на носках.</p>
<p>5. Это медведь идет.</p>	<p>Ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе.</p>
<p>6. Вот мы и подходим. Уже видны обезьяньи домики.</p>	<p>Обычная ходьба, построение вдоль обручей.</p>
<p>7. Маленькие обезьянки тоже хотят нас увидеть:</p>	<p>Поднимаются на носки. Подъем на носки, руки вверх. Вдох. И.П. выдох.</p>
<p>1. Обезьянки поворачиваются вправо, смотрят на нас, влево поворачиваются, хотят всех нас увидеть.</p>	<p>И.П. основная стойка. Повороты вправо с отведением правой руки вправо - вдох, И.П.- выдох. Повороты влево с отведением левой руки влево - вдох, И.П.- выдох. (без отрыва стоп).</p>
<p>2. Обезьянки показывают нам, какие у них мячики.</p>	<p>И.П. стоя на обруче, в руках мяч. Полуприсед, мяч подняли - вдох. И.П. - выдох.</p>
<p>3. Наверное, мячи у обезьянок - любимые игрушки.</p>	<p>И.П. то же. Подняли мяч, отставили правую ногу назад на носок - вдох. И.П. - выдох.</p>

4. Обезьянки решили показать нам все свои игрушки: сели перед своими домиками и ножками достают из домиков мелкие игрушки.	И.П. Сидя. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты. Захват стопами мелких предметов перед собой и перемещение их вправо и влево.
6. Теперь обезьянки решили играть большими мячами.	И.П. как в 14. Захват стопами большого мяча, выпрямление ног в КС - выдох, И.П. - вдох.
7. Обезьянки очень гибкие. Они выпрямили ноги и наклонились, потянулись к стопам руками.	Наклон к прямым ногам - выдох -4-6 секунд. Стопы в положении тыльного сгибания. И.П. вдох.
8. Обезьянки собирают свои игрушки в домик	. Захват стопами мелких предметов справа и слева и перемещение их по центру перед собой.
9. Обезьянки пошли на прогулку. Вот они идут по бревну к высокому дереву.	Ходьба по гимнастической скамейке.
10. Забираются по веткам дерева выше и выше.	Лазание по шведской стенке.
11. Перебираются с одного дерева на другое.	Ходьба приставным шагом по шведской стенке.
12. Спускаются на землю.	Лазание по шведской стенке.
13. Идут по каменистой гряде.	Ходьба по ребристой доске.
14. И попадают прямо на берег с обилием мелких камушков. Обезьянки массируют стопы.	Массаж стоп на роликовых массажерах.
15. Обезьянки вернулись домой. Легли в свои домики. Свернулись клубочками и сами себя укачивают.	Перекаты в группировке.
16. Обезьянки выпрямились, расслабились, слушают, как у них отдыхают стопы.	



Закаливание, самомассаж ног.
Обтирание ножек поочередно мокрым и сухим
полотенцем.



Ходьба по ортопедической дорожке.



Заключительная часть:

Оценка педагогом занятия. Поощрения и рекомендации детям.

- ▶ В работе на занятии педагогом использовалось оборудование из природного материала и нетрадиционное, изготовленное своими руками:

