

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

Методические рекомендации для педагогов

«Использование нестандартного оборудования для профилактики нарушений опорно-двигательной системы для детей дошкольного возраста»



Воспитатель:
Петрова Валентина Ивановна

«Использование нестандартного оборудования для профилактики нарушений опорно-двигательной системы для детей дошкольного возраста»

В настоящее время проблема профилактики и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего увеличением численности детей, имеющих уплощенную стопу или плоскостопие.

“Стопа – это фундамент, на котором стоит здание – ваше тело” – утверждал Гиппократ.

К сожалению, у современных детей “с фундаментом” возникает всё больше проблем. По медицинской статистике уже к двум годам у 24% детей наблюдается эта проблема, к четырём - у 32%, к шести годам - у 40%, а к двадцати годам каждому второму подростку ставят диагноз плоскостопие.

Что же такое плоскостопие?

Это — довольно неприятный недуг, при котором происходит деформация стопы, с уплощением ее сводов. Формируясь в раннем детстве он способен негативно сказаться на всей последующей жизни ребенка. При плоскостопии нарушается опорная функция нижних конечностей, ухудшается их кровоснабжение, отчего появляются боли, а иногда и судороги в ногах. Уплотнение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки, а это в свою очередь приводит к серьезным заболеваниям-сколиозу, артриту, остеохондрозу. Дети, страдающие плоскостопием, быстро устают, жалуются не только на боли в ногах и спине, но и на головные боли. У таких детей наблюдаются задержка развития двигательных умений и навыков, снижающих уровень физического развития и соматического здоровья ребенка.

Причинами развития плоскостопия обычно бывают: раннее вставание и ходьба, слабость мышц стоп, чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах, избыточный вес, неудобная обувь, а также ряд заболеваний (перенесенный рахит, полиомиелит, особенности состояния здоровья (частые простуды, хронические болезни, травмы стопы и голеностопного сустава (вывихи, переломы, недостаточная двигательная активность и т. д.

В дошкольном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Именно поэтому работа профилактической и коррекционной направленности у детей дошкольного возраста так важна, особенно там, где практически ежедневно находится малыш, - в ДООУ, в котором имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность таких воздействий.

Своеобразие системы здоровье сберегающих технологий в том, что расширяя предметно-развивающую среду, у детей формируется высокая двигательная активность, совершенствуются движения и физические качества, развивается интерес к процессу движений.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп

и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стоп.

В практике своей работы я успешно использую различное нетрадиционное оборудование для профилактики плоскостопия, главной целью которого является развитие у детей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья, формирования и укрепления свода стоп, массажа стоп, корректировки осанки.

Представляю вашему вниманию

«Комплекс нестандартного оборудования»,

направленный для профилактики и коррекции плоскостопия, разработанное и применяемое мною в работе с детьми нашего детского сада.

- *«Дорожки с резиновыми пробками»* - сделана из линолеума, на котором пришиты резиновые пробочки.
- *«Массажные дорожки»* - изготовлены из линолеума и дерматина, на которых наклеены следы из самоклеющейся пленки, мягкие тряпочки, кружочки от линолеума, поролоновые жгуты, а также губки для мытья посуды.
- *Дорожка «Веселый удав»* - сделана из клеенки, набитой ватой. На спине «змеи» нашиты пуговицы без ножки.
- *«Гусеница»* представляет собой связанные крючком разноцветные круги и нашитые на них пластмассовые крышечки.
- *«Дорожка со следами»* - сделана из коврика туриста, цветной самоклеющейся пленки.



Цель таких дорожек - формирование правильного свода стопы, активизация общего тонуса, систем организма ребенка, создание положительного эмоционального состояния. Дорожки целесообразно использовать в сочетании с мешочками, ребристой доской, гороховыми подушечками, что позволяет усилить здоровьесберегающий эффект.

Также были изготовлены **коврики:**

- *«Тропа здоровья»,*

- «Забавный ежик»,
- «Пневматический коврик»,
- «Кочки»,
- «Волшебные яблочки»,

с помощью которых дети развивают мышцы нижних конечностей, массируют рефлекторные зоны стопы, формируют навыки различных видов ходьбы.



А такие **массажеры** как :

- «Скалочки». Катание вперед-назад скалки – сначала одной ногой, затем другой.
- «Орешки» - из киндер-сюрпризов;
- «Тапочки с сюрпризом»;
- «Волшебные пробочки»- из пластмассовых бутылок пробки,
- «Следочки трафаретки»;
- «Палочки-скалочки»- из деревянных палочек, обмотанных цветной пленкой;
- «Веселые браслетки»;
- «Разноцветный канат»- из футляров от киндер-сюрпризов;
- «Счеты»,

способствуют улучшению кровообращения стоп; увеличивают подвижность суставов.



Игры:

- «С фасолью»,
- «Собери платочек»,
- «Подними веревочку»,
- «Передай ленточку».



Все это нестандартное оборудование я использую: в совместной деятельности, индивидуальной работе, самостоятельной двигательной деятельности.

Упражнения выполняются от простых к сложным. Дети занимаются босиком. Это оказывает не только оздоровительное, но и закаляющее воздействие. Все упражнения проводятся в игровой форме.

Оборудование мобильно, соответствует требованиям техники безопасности, поддается санитарной обработке.

Я считаю, что такое направление в реализации здоровьесберегающих технологий, как использование нетрадиционного оборудования в профилактике плоскостопия способствует:

- общему укреплению организма, поддержанию психомоторного развития на возрастном уровне;
- исправлению имеющейся деформации стопы;
- укреплению мышц, формирующих свод стопы;
- формированию и закреплению навыка правильной ходьбы.