

«Утверждено»

Заведующей МДОУ №28 «Петушок»

/ Любимовой М.Г./



Handwritten signature
20 18 г.

Педагогическая технология
«Профилактика плоскостопия у детей».



Пояснительная записка

"Стопа - это фундамент, на котором стоит здание - наше тело"

Гиппократ

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в первый класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Ведущее место среди отклонений, выявляемых у дошкольников при профилактических осмотрах, занимают нарушения опорно-двигательного аппарата, главным образом нарушения осанки и формирования свода стопы.

Развитию дефектов осанки и плоскостопию способствуют: не только соответствие росту ребенка мебели, неудобная одежда и обувь (мала, узка, или наоборот велика), неправильные позы и привычки детей (например: опора при стоянии на одну ногу, чтение или рисование, лежа на боку, или животе и т.д.); однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр, ношение какого-либо груза в одной и той же руке). Нарушения осанки и стоп может развиваться также из-за частых инфекционных и острых респираторных заболеваний, ослабляющих организм и ухудшающих физическое здоровье детей. Поэтому так важно отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.

Плоскостопие – одна из самых распространенных проблем с детскими ножками. И, несмотря на кажущуюся безобидность, проблема эта очень серьезная.

Существует достаточно большое количество факторов, способствующих развитию этой патологии: 1) наследственный фактор (предрасположенность ребенка к данной патологии, если в семье имеются случаи плоскостопия у близких родственников); 2) повышенные нагрузки на ноги (повышенная масса тела; занятие штангой у подростков и др.); 3) врожденная слабость связочно-мышечного аппарата стопы (паралич мышечно-связочного аппарата стопы (вследствие ДЦП или полиомиелита); 4) рахит; 5) травмы стопы.

Для предупреждения плоскостопия немаловажно правильное питание ребенка, с достаточным содержанием в продуктах кальция, фосфора, витамина D. Обеспечить ребенка правильно подобранной обувью (по размеру, из натурального материала, с жестким задником, гибкой подошвой и небольшим каблучком). Не допускать ношения ребенком стоптанной, сильно разношенной обуви. Правильно дозировать физические упражнения, ходьбу, подвижные игры. С целью закаливания и улучшения кровообращения проводить обливание ног прохладной водой.

Здоровые правильно сформированные стопы позволяют человеку реализовать физические возможности, предохраняют другие части опорно-двигательного аппарата от

травматизации, а центральную нервную систему и внутренние органы - от избыточных сотрясений.

Главный принцип сохранения здоровья - профилактика. Программа воспитания и обучения в детском саду предусматривает формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание правильной осанки, профилактику плоскостопия, освоение знаний о физическом воспитании.

Основная цель в данном направлении – организация и реализация физической активности детей, направленная на развитие функций и укрепление сводов стопы.

Задачи:

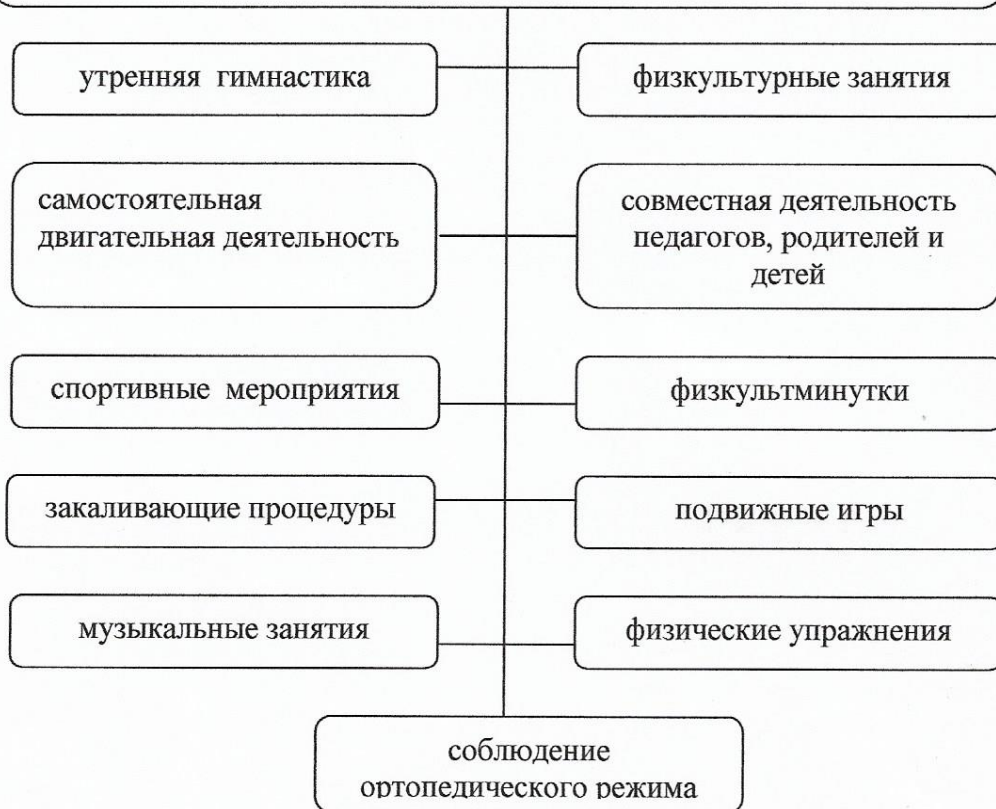
- развивать у детей мышечно - связочный аппарат голени и стопы,
- обучение правильной постановке ног при ходьбе,
- повышение силовой выносливости мышц,
- укрепление сумочно - связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах,
- улучшение кровообращения стоп и улучшение равновесия и общей координации движений.

Особенно важно, чтобы физическое развитие ребенка было организовано правильно. Для этого необходимо в интересной игровой форме проделывать с детьми простейшие гимнастические упражнения, включать соревновательные моменты.

Ожидаемые результаты:

- укрепление мышц стопы и голени ног,
- повышение уровня физической подготовленности,
- благотворное влияние сохранение опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья.

Виды деятельности, в которых проводится профилактика плоскостопия



Учебно-практический материал

по профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

№ п/п	Название упражнения	Сюжет	Описание
Упражнения для профилактики плоскостопия.			
1	«Мышки»	На носочках ходят мышки Даже кот их не услышит	Ходьба на носках, руки на поясе.
2	«Мишка»	Вышел Мишка из берлоги Разминает Мишка ноги На носочках он пошел И на пяточках пошел.	Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с ходьбой на пятках. руки за спиной.
3	«Уточка»	Уточка в развалку к озеру идет За собой утятток уточка ведет	Ходьба в полуприседе, руки на коленях.
4	«Слон»	Дин, дон, дин, дон По дорожке ходит слон	Ходьба перекрестным шагом на наружных стопах, руки на поясе.
5	«Пингвины»	Лед, лед, лед, лед А по льду пингвин идет	Ходьбой на пятках. руки за спиной.
6	«Гуси»	Вышли гуси на прогулку И идут по переулку	Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки за спиной.
7	«Пальчики»	Мы на пальчиках идем Прямо голову несем	Ходьба на носках, руки на поясе (за головой)
8	«Пингвины»	Бело-черные пингвины Далеко видны нас льдинах Как они шагают дружно Показать вам это нужно	Ходьбой на пятках. руки за спиной.
9	«Ножки»	Наши ножки по утру делают зарядку Вот так встанут на носки, а потом на пятки	Стоя, подняться на носки, затем перекатиться на пятки.
10	«Собака»	Шла собака через мост Четыре лапы пятый хвост Если мост провалиться, То собака свалиться	Ходьба на месте не отрывая носки от пола. Стучать пятками по полу не отрывая носки от пола.
11	«Часики»	Стрелки в часиках живут И по кругу все идут Сосчитают все минутки Дважды круг пройдут по кругу	Ходьба приставным шагом по лежащему на полу обручу
12	«Растем»	Мы становимся все выше Достаем руками крыши.	Ходьба на носка руки подняты вверх .
13	«Роса»	Утром мокрая трава, вся в росе еще она Что бы ног не замочить Будем на носках ходить	Ходьба на носка, руки на поясе.

14	«Мишки»	Вся земля в сосновых шишках. Мы сейчас пойдем как мишки. Наступаем, не спешим И под ноги не глядим.	Ходьба на внешней стороне стопы.
15	«Бежим»	По дорожке по прямой Полетели мы стрелой	Легкий бег на носках
16	«Жираф»	Но и шея у жирафа Достает легко до шкафа	Подняться на носки, руки вверх.
17	«Гусеничка»	Ножку ставим на носок, а потом на пятку, Гусеничка так идет значит все в порядке.	Ходьба с перекатом с пятки на носок одноименным и разноименным способом.
18	«Бабочка»	Бабочка капустница Летать она искусница. Маленькая белая И такая смелая.	Сидя на полу, стопы соединить; носки развести в стороны, пятки вместе, затем пятки развести в стороны носки вместе.
19	«Художник»	Мы умеем рисовать Ручками и ножками Ножки будут выполнять Замысел художника	стоя, руки на поясе, фломастер зажат пальцами одной ноги; рисуют фломастером на бумаге изображение какой-либо геометрической фигуры.
20	«Кораблик»	Плывет, плывет кораблик В далекие края. Кто капитан кораблика? Конечно, это я!	Стоя на пятках, носки поднять вверх, энергичным перекатом подняться на носки.
21	«Платочек»	Мы платочек в ножки взяли И немного помахали	Стоя, руки на поясе, платочек на полу перед ногой; захватить платочек одной ногой и помахать им, положить на пол, тоже другой ногой.
22	«Мишка косолапый»	Мишка косолапый по лесу идет, Шишки собирает, песенки поет.	Ходьба на наружном крае стопы, руки на поясе.
23	«Мельница»	Дуйте, дуйте ветры в поле Чтобы мельницы мололи.	Сидя, круговые вращение ступней в разных направлениях.
24	«Цапля»	Вдоль болота ходит кто- то, Травы поздние шуршат. Это цапля у болота Караулит лягушат	Стоя, поднять одну ногу согнутую в колени, носок тянуть к полу, руки в стороны.
25	«Корзинка»	В лес корзинку я беру И грибы в нее кладу	Стоя, собрать захватом пальцев ног игрушки в корзинку.
26	«Прятки»	Расскажу я вам, ребятки, Как играли пальцы в прятки. Пальцы сжались все в клубок Поищи-ка их дружок	Сгибание и разгибание пальцев ног из положения сидя.

27	«Барабанщик»	Зайка взял свой барабан И ударил трам – трам - трам.	Сидя на полу, колени согнуты; стучать по полу пальцами ног, не касаясь пятками.
28	«Лиса»	Ходит, бродит вдоль села Плутовка - рыжая лиса	Ходьба на носках, рука на поясе.
29	«Тишина»	Тишина у пруда Не колышется вода Не шумят камыши Засыпают малыши	Ходьба на носках, руки на поясе.
30	«Балерина»	О балете я мечтаю, Балериной стать желаю. В белом платье легко Буду прыгать высоко.	Сидя на стуле, ноги поставить на пальчики (пуанты); на пуантах шагать вперед пока ноги не встанут на всю ступню, затем вернуться в исх. пол.
31	«Башенка»	Яркие кубики ногами беру, Башню построить из них я могу.	Сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.
32	«Снежки».	Раз, два, раз, два Лепим мы снеговика	Дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.
Массаж ног для профилактики плоскостопия			
33	«Ёжик»	Массируем ножки Чтоб бежали по дорожке	Стоя, руки на поясе, покатывать мяч стопой от носка к пятке сначала правой ногой, затем левой.
34	«Мячик»	Я мячом кругу катаю Взад-вперед его гоняю Ловко им поглажу ножку, Будто я сметаю крошку	Прокатывание мяча поочередно под правой и левой ногой.
35	«Утюжки»	Я - утюг, помощник мамы. Глажу простыни, пижамы.	Сидя на полу потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот производить скользящие движения стопами ног по голеникам, затем - круговые движения
36	«По дорожке»	Шагают наши ножки По массажной дорожке.	Ходьба по массажной дорожке.
37	«Маляр»	Маляры пришли вдвоем, Обновили старый дом: Был облезлый, скучный, голый, Стал нарядный и весёлый!	Сидя на полу с вытянутыми ногам; большим пальцем одной ноги провести по подъему другой (от большого пальца к колену), затем ноги поменять.
38	«Прогулка по лианам»	Раз шажок, два шажок. Шел по лесенке дружок.	Лазание по лесенке вверх и вниз.
39	«На роликовых коньках»	Я на роликах качу, От восторга я кричу.	Сидя на стуле, прокатывать бруски ногой с сильным нажатием и прокатывать их от носка к пятке.

Профилактика плоскостопия посредством закаливающих процедур.

Эффективность работы по профилактики плоскостопия будет еще выше, если в комплекс включить закаливание. Ведь закаливание стоп позволяет не только улучшить региональное кровообращение, но и оздоровить организм в целом.

Наиболее распространено **обтирание ног**, поскольку оно оказывает выраженное воздействие на профилактику простудных заболеваний.

Обтирание стоп проводят рукавичкой из фланели, смоченной водой. Обтирание начинают с температуры воды 32-33°C, постепенно снижая ее на 1°C каждые 2-3 дня, постепенно доводя до температуры 15-16°C. Сразу же после обтирания одной стопы ее растирают до легкого покраснения сухим мягким полотенцем и приступают к обтиранию другой.

Другой эффективный способ закаливания ног и профилактики плоскостопия – **контрастные ножные ванны**. Эта процедура тренирует реакцию сосудов на перемену температур.

Ребенок погружает ноги в ведро или таз с водой, начиная с температуры 26-28°C и постепенно снижая ее через каждые 10 дней на 1°C, доводя ее до 15°C. Длительность приема первых ванн - не более 1 минуты, постепенно увеличивая время принятия процедуры до 5 минут. Во время ванны рекомендуется слегка двигать пальцами ног и стопами, выполнять «топтанье» в воде. После ванны ноги тщательно вытирают досуха, особенно в межпальцевых промежутках. Ножные ванны целесообразно проводить незадолго до сна.

Иногда для закаливания стоп используют босохождение по влажной дорожке, траве, земле. При ходьбе в помещении температура пола не желательна ниже 18°C. Босохождение полезно не только как элемент закаливания. Ходьба босиком по горячему песку, холодной гальке, иголкам - тонизирует; по теплomu песку, дорожной пыли, траве - успокаивает; по колючим поверхностям - запускает «рефлекс избегания», связанный с повышением тонуса и уменьшением длины сводообразующих мышц, увеличением свода стопы и удалением мягких тканей в области свода от колющих поверхностей.

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
Ранний возраст	Ходьба по одеялу и полу навеса	5-10 мин.	Ходьба и бег по ковру в носках	5-30 мин.
Младшая группа	Ходьба и бег по теплomu песку, траве	5-45 мин.	Ходьба по ковру босиком	5-30 мин.

Средняя группа	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5-60мин.	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу, бег босиком по полу	5-30 мин.
Старшая группа	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5-90мин.	Ходьба и бег босиком по полу	5-30 мин.
Подготовительная группа	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	5-90 мин	Свободный бег и ходьба в группе	5-30 мин.

Список литературы.

1. «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста», Н.Г. Коновалова.- Волгоград: Учитель, 2012.
2. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников». Т.Г.Анисимова, С.А. Ульянова; под редакцией Р.А.Ереминой. – Волгоград: Учитель, 2009.
3. «Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст)»В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров : Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.