

**Некрасова Диана Денисовна
Ефремова Светлана Владимировна
Воспитатели
МДОУ «Сланцевский детский сад №15 комбинированного вида»
г.Сланцы**

**Мастер – класс для родителей
«Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»**

Цель: укрепление и сохранение здоровья детей, привлечение родителей к участию в совместном мероприятии с детьми.

Задачи: обучить детей и родителей практическим навыкам сохранения здоровья стоп, укрепить мышцы стоп, воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Предварительная работа: подбор физических упражнений, изготовление оборудования, заготовка материала для изготовления сенсорной дорожки (пуговицы, стельки, нитки, иголки)

Уважаемые родители! Сегодня мы собрались с вами, для того чтобы поговорить о проблеме профилактики плоскостопия

Одним из распространенных заболеваний нашего времени, является плоскостопие.

Плоскостопие – это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода. Стопа в дошкольном возрасте находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут привести к возникновению функциональных нарушений. Для предупреждения такого заболевания, как плоскостопие, нужно использовать упражнения на укрепление мышц стопы и голени и формирование свода стопы. Мы их применяем на занятиях по физической культуре, а также на утренней зарядке, гимнастике после дневного сна.

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.

Последствие плоскостопия

1. Нарушение осанки
2. Физическая неразвитость.
3. Боли в стопах и ногах, и т. д.

Существует множество упражнений для того, чтобы не допустить развития плоскостопия. Сейчас мы покажем некоторые из них.

Комплекс упражнений

Упражнения без предметов.

И.п стоя, руки на поясе.

1. Подниматься на носках и опускаться на стопы. (4-5 подходов по 6-8 раз)
2. Пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот. (3-4 раза по 3-4 подхода)
3. «Пальчики поссорились, помирились»
Развести носки ног в стороны, соединить вместе. (3 – 4 раза)
4. «Пяточки поссорились, помирились»
Развести пятки в стороны, свести вместе. (3 – 4 раза)
5. «Носочки» Одна стопа потирает другую. (4-5 подходов по 6-8 раз)
6. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).
7. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

8. «Мишка косолапый» Ходьба на внешней стороне стопы.

9. Ходьба по канату.

10. Ходьба по ребристой дорожке.

11. Ходьба по сенсорной дорожке.

12. Ходьба по обручу.

И.п.: сидя на полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

13. «Здравствуйте – до свидания»

Совершать движение стопами от себя – на себя. (5 – 6 раз)

14. «Поклонились»

Согнуть и разогнуть пальцы ног. (8 – 10 раз)

15. «Гусеница пошла гулять»

Стопы стоят на полу. Передвигать стопы вперед, поджимая пальцы. (2 – 3 раза)

16. «Нарисуем круг»

Ноги вытянуты. Совершать круговые движения стопами внутрь, затем наружу. (5 – 6 раз)

Упражнения с предметами.

Упражнения с массажными мячами

1. «Ежик»

Стопа опирается на мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него. (8 – 10 раз каждой стопой)

2. «Перенеси ежика ногами»

Мячик лежит около ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить налево.

Сделать то же упражнение в обратном направлении. (4 – 6 раз)

3. «Покажи ежику солнце»

Мячик зажат между стопами. Не сгибая колени, поднять ноги, удерживать их в таком положении на счет 1 – 3, опустить. (8 – 10 раз)

Упражнение с лентами

1. «Растянем ленточку»

Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны. (3 – 4 раза)

2. «Спрячь ленточку в домик»

Поставив правую стопу на ленточку, по сигналу взрослого пальцами ноги подбирать ленточку под стопу. Повторить другой ногой.

Упражнения с платочками

1. «Стирка» Пальцами ноги ребенок собирает платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берет платочек за край, поднимает и опускает его (полощет) и снова собирает в гармошку (отжимают) и вешает платочек сушиться.

2. «Передай другому» Ребенок с помощью пальцев ног передает другому платочки, последний складывает их в тазик.

Упражнения с мелкими предметами

1. "Сборщик". Ребенок переносит с помощью пальчиков ног мелкие предметы с места на место. Через 1-2 мин. упражнение следует повторить правой ногой.

2. «Поймай рыбку» («Достань жемчужину»)

В таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног «ловят рыбку» (пробки) и достают со дна «жемчужины» (камешки).

3. «Найди клад»

В таз с водой опускаются мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной.

Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

Упражнения с гимнастическими палками

1. И. п. - стойка ноги вместе, руки на поясе, **палка на полу**

Ходьба приставными шагами по гимнастической палке туда и обратно.

2. И.п. сидя на стуле. Стопы опираются на палку. Перекатывать палку с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него. (8 – 10 раз)

3. И.п. сидя на стуле. Положить палку на верхнюю часть ступни. Совершать движение ступнями вверх-вниз, стараясь не уронить палку.

Упражнения с цилиндром.

И.п. сидя на стуле

1. Стопа опирается на цилиндр. Перекатывать цилиндр с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него. (8 – 10 раз каждой стопой)

2. Захватить цилиндр стопами, поднять и переложить с места на место. (4 – 6 раз)

3. Цилиндр зажат между стопами. Не сгибая колени, поднять ноги, удерживать их в таком положении на счет 1 – 3, опустить. (8 – 10 раз)



В заключении хотелось бы дать советы по предупреждению плоскостопия.

Советы по предупреждению плоскостопия.

- Внимание стопам нужно уделять буквально с рождения. Тесные носки и ползунки недопустимы. Нежелательно детям до года надевать ботинки.

- Ребенок не должен ни в коем случае донашивать чужую обувь.

- У детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устойчивый каблук.

- Ребенку необходимо как можно больше двигаться. Малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной систем, нервному истощению, деформации скелета, плоскостопию.

- Необходимо формировать привычку ставить ноги при ходьбе правильно (стопы параллельно). Для тренировки предлагайте пройти ребенку по бревну, доске, веревке.

- Полезно ходить босиком по различным поверхностям.

Заключительная часть.

Изготовление сенсорной дорожки из пуговиц совместно с родителями.

Советы по предупреждению плоскостопия.

**Внимание стопам нужно
уделять буквально с
рождения. Тесные носки и
ползунки недопустимы.
Нежелательно детям до
года надевать ботинки.**

У детской обуви должен
быть жесткий задник,
эластичная подошва,
низкий устойчивый
каблук.

Ребенок не должен ни в
кчем случае донашивать
чужую обувь.

Необходимо формировать
привычку ставить ноги при
ходьбе правильно (стопы
параллельно). Для
тренировки предлагайте
пройти ребенку по бревну,
доске, веревке.

Полезно ходить
босиком по различным
поверхностям.

Ребенку необходимо как
можно больше двигаться.
Малоподвижный образ
жизни приводит к общему
ослаблению организма,
недостаточному развитию
кровеносной и дыхательной
систем, нервному
истощению, деформации
скелета, плоскостопию.

