**Мастер класс** «**Профилактика**[**плоскостопия у детей дошкольного возраста**](https://www.maam.ru/obrazovanie/ploskostopie) **с использованием нестандартного физкультурного оборудования»**

**Слайд 1** –«**Профилактика**[**плоскостопия у детей дошкольного возраста**](https://www.maam.ru/obrazovanie/ploskostopie) **с использованием нестандартного физкультурного оборудования»**

**Цель мастер-класса:**  повысить профессиональную компетентность педагогов по вопросу овладения здоровьесберегающими технологиями в ДОУ.

**Задачи:**

**-** расширять представления о физическом и психологическом здоровье дошкольников;

- разучить комплекс упражнений с предметами для предупреждения плоскостопия в условиях ДОУ в игровой форме;

- развивать координацию движения, моторику пальцев на ногах, ловкость и силу ног;

- воспитывать любовь к здоровому образу жизни, снять нервное и физическое напряжение, зарядить их позитивом и жизнерадостностью!

**Слайд 2** – **Плоскостопие** – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

**Слайд 3-** У детей до 2-х лет наблюдается физиологическое плоскостопие, т.е. практически отсутствует свод стопы. Это абсолютно нормально, ведь у малышей костная ткань мягкая и эластичная, в ней еще мало минеральных веществ, придающих прочность, да и мышечная система до конца не развита. Когда ребенок начинает вставать на ножки и делать первые шаги (7-12 месяцев), в роли амортизатора выступает «жировая подушечка» на подошве, из-за которой детские ступни такие пухленькие.

**Слайд 4**- К 2-3 годам кости становятся более прочными, крепнут связки и мышцы, и стопа начинает приобретать «взрослую» форму. Ребенок теперь хорошо стоит на ногах и может совершать долгие пешие прогулки.

Процесс формирования стопы продолжается до 5-6 лет. Только после этого возраста можно с определенностью говорить о наличии или отсутствии плоскостопия у ребенка.

**Слайд 5:** **Причины плоскостопия у детей**

* лишний вес;
* рахит - дефицита витамина D;
* травмы стопы, травмы костей предплюсны и лодыжек, разрыва сухожилий и связок стоп;
* врожденная слабость мышц и связок стопы;
* паралич мышечно-связочного аппарата стопы вследствие полиомиелита или детского церебрального паралича;

**Слайд 6 –** выявить плоскостопие у ребенка, можно по следующим признакам:

* быстрая утомляемость ног;
* к вечеру возможное появление отека стоп, которого не будет утром;
* ноющие боли при стоянии или ходьбе в голенях и стопах;
* быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы;
* ребенок ходит с широко наставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;
* стопа имеет неправильную форму или становится шире;
* врастание ногтей пальцев ног в кожу искривление пальцев ног
* появление мозолей;

**Слайд 7** – **Плоскостопие** **бывает трех степеней:**

**Как вы думаете как определить плоскостопие?**

**1 степень** - плоскостопия обычно называют слабовыраженным плоскостопием. В это время заболевание больше напоминает просто косметический дефект.

**2 степень** – перемежающееся, или умеренно выраженное плоскостопие – как правило, характеризуется изменениями, которые заметны невооруженному глазу. Заболевание набирает силу, и человек начинает испытывать боли в стопе, голеностопе. При этом изменяется походка, появляется некоторая косолапость либо тяжелая поступь.

**3 степень**, или выраженное **плоскостопие**, - это полная деформация стопы. Приводит это к нарушению работы опорно-двигательного аппарата, могут развиться сколиоз, остеохондроз, артрозы или даже грыжи межпозвоночного диска. Боли становятся сильнее, человек испытывает трудности при ходьбе, а о занятиях спортом на этой стадии заболевания можно забыть.

**Слайд 8**– В работе по **профилактике плоскостопия** можно использовать следующие **формы работы**

• Непосредственная образовательная деятельность по использованию нетрадиционных методов по **профилактике плоскостопия**

• Индивидуальные и подгрупповая работа

• Открытые мероприятия

• Использование нетрадиционных методик в режимных моментах

• Консультации и беседы с родителями

• Консультации для воспитателей

• Спортивные праздники.

**Слайд 9** **– Виды деятельности**, в которых может проводиться работа по **профилактике плоскостопия с детьми дошкольного возраста**

• Утренняя гигиеническая гимнастика.

• Совместная деятельность *(педагог и дети, родители и дети)*.

• Свободная двигательная деятельность.

• Физкультурные мероприятия.

• Физкультурные занятия

• Бодрящая гимнастика.

• Динамические паузы

**В работе с детьми я использую:**

**Слайд 10- 12** – В работе с детьми для **профилактики плоскостопия**, я использую массажные коврики фабричного производства;

**Слайд 13** –ходьба по пуговицам, сделанные своими руками;

**Слайд 14-15 –** упражненияс мелкими предметами **;**

**Слайд 16-17 -**  делаем массаж массажными мячиками и на роликовой доске;

**Слайд 18-19 -**  ходьба по канату и гимнастической палке;

**Слайд 20 -**  ходьба по обручу;

**Слайд 21 –** играем в игру «Собери платочек»

**Слайд 22 –** провожу работу с родителями, делаем буклеты по профилактике на плоскостопие, памятки и комплексы упражнений по профилактике плоскостопия которые можно применять в работе с детьми дошкольного возраста;

**Упражнения по профилактике плоскостопия**

**1.** Ходьба:

* на месте, не отрывая носки от пола;
* на носках, в приседе на носках, в полуприседе;
* на пятках;
* перекатом с пятки на носок;
* на внешней стороне стопы;
* приставным шагом по:

-обручу

-палке, веревке, канату

-ребристой дорожке

* по кочкам;
* по ребристой дорожке, по упаковке от яиц;
* по сенсорным дорожкам (в группе);
* на ходунках.

**2.** Прокатывание предметов ногами(подошвами):

* на счетах;
* игольчатых мячиков;
* палочек;
* мелких шариков.

3. Собирание пальцами ног:

* шишек;
* мелких игрушек (от Киндера).

4. Самомассаж:

* ежиками;
* шишками.

5. Лазание по гимнастической стенке.

6. Массаж, гидромассаж.

7. «Гусеница» пальцами ног, собираем дорожки из ткани.

8. Солевые ванны ежедневно (на даче).

9. Тропа здоровья (организовывать летом).

**Исходное положение: упор сидя сзади**

* круговые вращение стопой;
* пальцы ног на себя, от себя;
* пятки вместе, носки врозь;
* носки вместе, пятки врозь.

**И.П. О.С.**

* подъемы на носки;
* перекаты на пятки;
* поочередное поднимание носков и пяток с одновременным движением стоп наружу до широкой стойки, обратно вернуться тем же способом в И.П.;
* приседания с подъемом на носки, руки на пояс, вперед.

Все упражнения выполняются босиком, в проветренном помещении по 20 раз каждое.

Слайд 52 – Список литературы и используемые ресурсы:

**1.** Галанов, А. С. «Игры, которые лечат» (для детей от 5 до 7 лет)  А. С. Галанов. – М. : Педагогическое общество России, - 2005.

2. Красикова, И. С. «Плоскостопие. Профилактика и лечение**» И**. С. Красикова. - М.: Корона-Век, 2008.

3. Красикова, И. С. «Плоскостопие. Профилактика и лечение» И. С. Красикова. - М.: Корона-Век, 2011.

6. Красикова А. С. «Профилактика лечения плоскостопия». М. ,2002 г.

7. Кириллова, Ю. А. «О здоровье всерьез. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников» Ю. А. Кириллова. - М. : Детство-Пресс, 2010.

8. Моргунова, О. Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»

9. Федоров А., Шарманова С. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» , Дошкольное воспитание. – 2003 №8 – С. 59-62

10. «Помните – здоровье начинается со стопы» - ж., «Дошкольное воспитание» №8 – 2005г.

13. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» - ж. «Дошкольное воспитание» №8 – 2003г