



С ЧЕГО НАЧАТЬ МОЛОДОМУ СПЕЦИАЛИСТУ

ПОДРОБНЕЕ



ФИЗИНСТРУКТОР.РУ

физинструктор ДОО



Консультации | Упражнения

Профилактика плоскостопия у детей в ДОО

Наталья Сорокина



В избранное

Здоровьесберегающая технология «Профилактика плоскостопия у дошкольников», возможности применения на физкультурных занятиях, игровые упражнения для детей 3-7 лет, картотека упражнений для профилактики плоскостопия у дошкольников

[Игровые упражнения для профилактики плоскостопия у дошкольников](#)

[Использование нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия](#)

[Картотека упражнений для профилактики плоскостопия у дошкольников](#)

[Консультация для родителей – Скажите «Нет!» плоскостопию](#)

Актуальность проблемы

В настоящее время проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено разнообразием детских заболеваний.

RUB 99.00 – Скачать этот материал + пример НОД в таблице

Одним из распространенных заболеваний нашего времени является плоскостопие.

Плоскостопие – это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений.

Стопа является опорой и фундаментом тела. Нарушение этого фундамента

обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и что особенно важно изменяет положение таза, позвоночника – это отрицательно влияет на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп не благоприятно сказывается на развитии многих движений, у детей приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием в занятиях многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно – двигательного аппарата и в частности стопы имеет большое значение.

Профилактика плоскостопия на занятиях физкультурой в ДОО

Цель:

Способствовать формированию у детей привычки бережного отношения собственному здоровью

Задачи:

Закрепление опорно – двигательного аппарата специальными движениями.

Для профилактики детского плоскостопия в водной части занятия используется корректирующая ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, ходьба по массажным дорожкам. В основной части физкультурного занятия для повышения эффективности профилактики плоскостопия в комплексы общеразвивающих упражнений включаются специальные упражнения, сопровождающиеся небольшими стишками.

Игровые упражнения для профилактики плоскостопия у дошкольников

«Качели»

Оборудование: гимнастическая скамейка

На качелях, на качелях

Прямо в небо полетели

Вверх-вниз, вверх-вниз

Ты покрепче держись!

И.п. – сидя на краю скамейки, прямые ноги вытянуты вперед, пятки стоят на полу. 1 – потянуть носки на себя («вверх»); 2 – потянуть носки к полу («вниз»).

«Хлопки»

Оборудование: гимнастическая скамейка

(включается в комплекс общеразвивающих упражнений на скамейке)

Раньше хлопали ладошки

А теперь хлопают ножки

И.п. – сидя на краю скамейки, прямые ноги вытянуты вперед, пятки стоят на полу. стопы держим вместе. 1- носки развести в стороны, пятки вместе; 2 – носки вместе, соединить вместе суставы больших пальцев («похлопали»).

«Балет»

Оборудование: гимнастическая скамейка

Пляшут ножки как в балете

Это могут наши дети

Ножки выставлять

На пальчиках стоять

И.п. – сидя на скамейке спина прямая упор руками на скамейку с боков, прямые ноги вытянуты вперед. 1-2 – подтянуть к себе ноги, удерживать стопы в вертикальном положении опираясь на пальцы ног. 3-4 – вернуться в исходное положение, носки потянуть на себя.

«Паучок»

Оборудование: обруч, гимнастическая палка, или шест.

Ползет паучок по дорожке,

Быстро переставляет ножки

переступить по обручу (гимнастической палке, канату) приставным шагом правым и левым боком, пятка ставится на пол, пальцы стоп обхватывают обруч (гимнастическую палку, шест).

«Веселый ёжик»

Оборудование: малый мяч, шарик.

Ёжик бегал по дорожке

Мы массируем ножки

И.п. стоя, руки на поясе, прокатывать мяч стопой от носка к пятке сначала правой ногой, затем левой.

«Художник»

Оборудование: не требуется

Мы сегодня рисовать

Будем только ножками

Ножки станут выполнять

Замысел художника

И.п. стоя, руки на поясе, дети пальцами одной ноги «рисуют» на полу фигуры: кружок, квадрат, змейку и т.п., то же другой ногой.

«Улитка»

Оборудование: не требуется

Как шла улитка по дорожке

Нам показать помогут ножки

И.п. – стоя, руки на поясе, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, и таким образом подтянуть ступню вперед. Продолжать движение вперед одновременно двумя ступнями.

«Раки»

Оборудование: не требуется

Как раки пятятся назад

Нам не трудно показать

И.п. – стоя, руки на поясе, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упиравшись ими в пол, отталкиваться подогнутыми пальцами ног и двигаться назад.

«Палочки»

Оборудование: деревянные палочки (1 на двоих)

Мы стоим, не унываем

Друг-другу палочки катаем

И.п. – стоя, руки на поясе. Прокатывание палочки друг другу правой ногой. То же левой ногой.

«Каток»

Оборудование: гимнастическая палка

Вот какой у нас каток

Для строительства дорог

Чтоб разглаживать морщины

Лучше не найти машины

И.п. стоя, руки на поясе, одна нога стоит на гимнастической палке, палка по середине стопы: прокатывать палку вперед-назад, то же другой ногой

«Пяточки»

Оборудование: не требуется

Мы не нежмся в кровати

Вместе разминаем пятки

И.п. стоя, руки на поясе, или держась за руки лицом друг к другу, встать на пятки, носки направить к себе, опуститься на всю стопу.

«Гусеница»

Оборудование: не требуется

Гусеница, гусеница

В шубке золотистой,

Отправляйся, гусеница,

Под листок тенистый.

В. Лунин

И.п. – стоя, руки на поясе, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, и таким образом подтянуть ступню вперед. Продолжать движение вперед одновременно двумя ступнями.

«Барабанщик»

Оборудование: гимнастическая скамейка

У меня есть барабан,

Он гремит как ураган!

Но когда его дарили,

Бить потише попросили.

А зачем его иметь,

Если просят не шуметь?!

Н. Хилтон

И.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги на полу, параллельно друг другу, пальцы поджаты, отбивать пальцами ног предложенный ритм одновременно двумя ногами или поочередно.

«Окно»

Оборудование: гимнастическая скамейка

Я в открытое окно
Посмотрю на улицу
Но закрою я окно
Если небо хмурится

И.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги стоят вместе в упоре на носки, 1-2 – удерживая ноги вместе развести икры «окно раскрыто», вернуться в и.п. «окно закрыто»

«Мельница»

Мелют зёрна жернова
Утром спозаранку
Будет пышный каравай,
Вкусные баранки.

Оборудование: не требуется

И.п. сидя, ноги вытянуты вперед, упор на пятки: 1-2 положить ступни на пол влево, 3-4 вернуться в и.п., положить ступни на пол вправо (можно выполнять в разные стороны)

«Маляр»

Красить комнату пора,
Пригласили маляра.
Но не с кистью и ведром
Наш маляр приходит в дом

Оборудование: не требуется

И.п. лежа на спине, проводить одной стопой по другой

«Кораблик»

Я кораблик смастерил,
По воде его пустил.

Ты плыви, кораблик мой,
А потом вернись домой!
Р. Бикметова

Оборудование: гимнастическая скамейка

И.п. сидя на гимнастической скамейке, соединить ступни, упор на носки

Использование нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия

Оборудование для профилактики плоскостопия своими руками. Фото1



Совсем не трудно сделать оборудование для профилактики плоскостопия своими руками. Немного фантазии и «Удав» с нашитыми пуговицами и бусинами не только учит детей равновесию и ходьбе змейкой, но отлично массирует стопы.

Оборудование для профилактики плоскостопия своими руками. Фото2



Змейка – нашитая на коврик хозяйственная веревка диаметром 1 см, выглядит вполне эстетично, хорошо, что такие веревки продаются разных цветов. А эти волшебные «Следы» позволяют осуществить контрастный массаж.

Оборудование для профилактики плоскостопия своими руками. Фото3



«Квадраты» создают разные тактильные ощущения на квадраты можношить любой подручный материал: палочки, веревочки, старую мозаику, корпуса от использованных ручек, поролоновые губки и все, все, все, на что можно наступить ногой без вреда для здоровья.

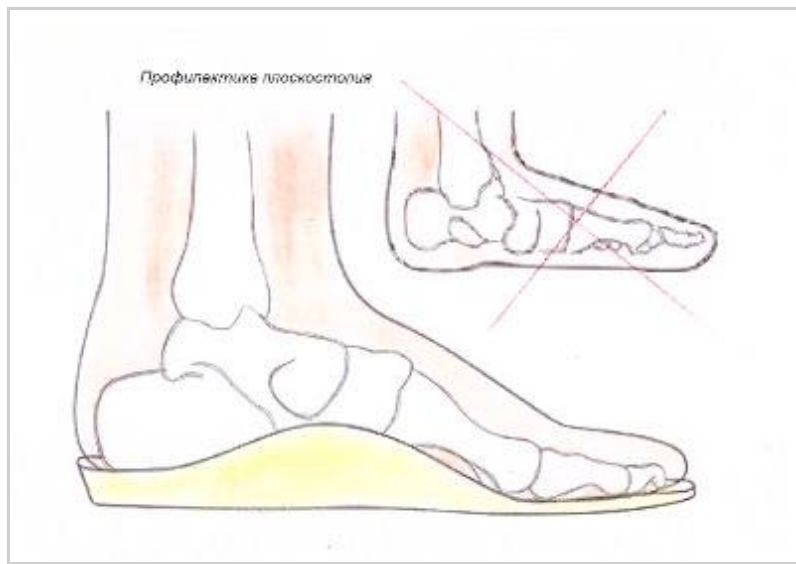
Смотрите также

[Детские физминутки – здоровьесберегающие технологии](#)

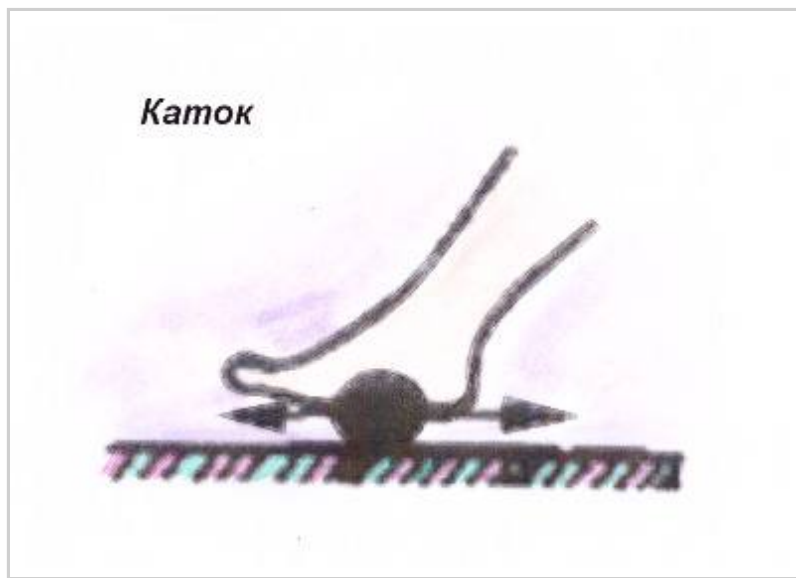
[Детский самомассаж – здоровьесберегающие технологии](#)

[Релаксация на физкультурных занятиях – здоровьесберегающие технологии](#)

Картотека упражнений для профилактики плоскостопия у дошкольников



«Каток» картотека упражнений для профилактики плоскостопия



«Пяточки» картотека упражнений для профилактики плоскостопия



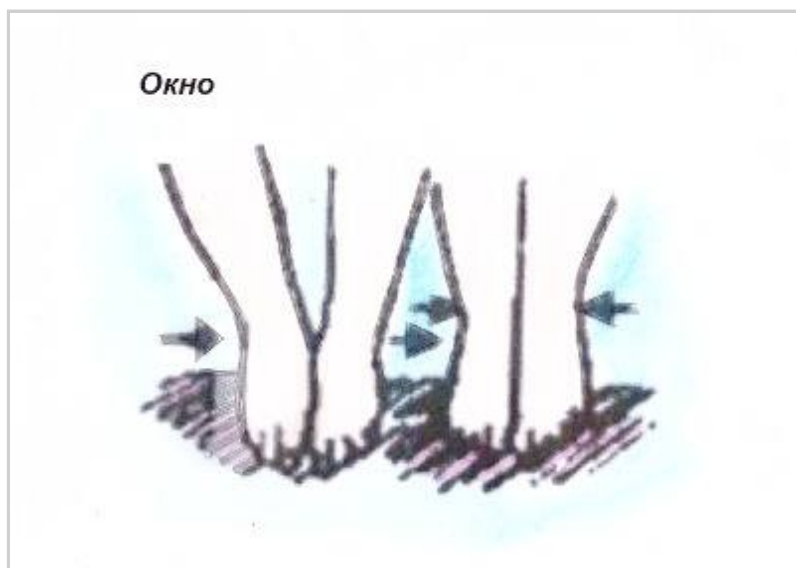
«Гусеница» картотека упражнений для профилактики плоскостопия



«Барабанщик» картотека упражнений для профилактики плоскостопия



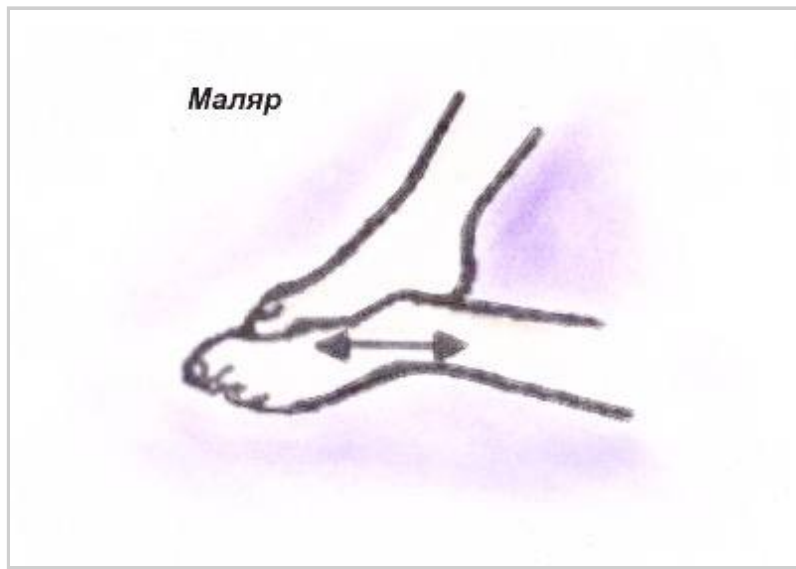
«Окно» картотека упражнений для профилактики плоскостопия



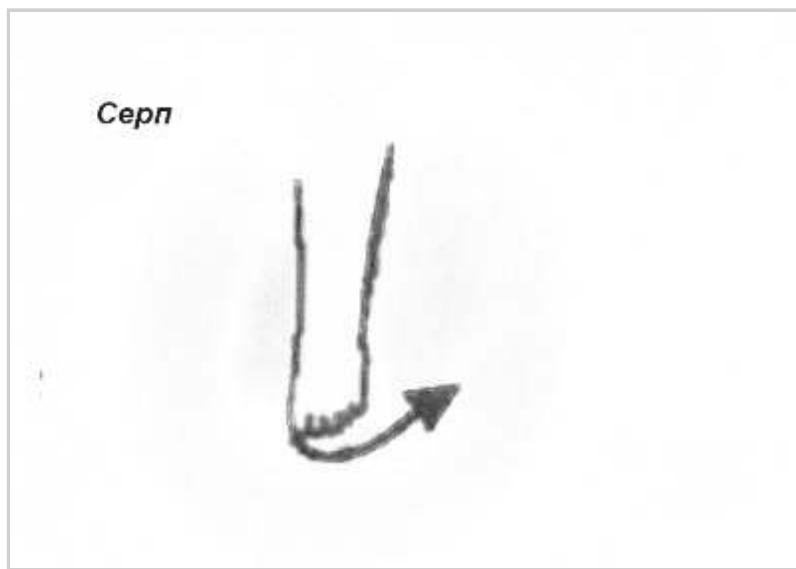
«Мельница» картотека упражнений для профилактики плоскостопия



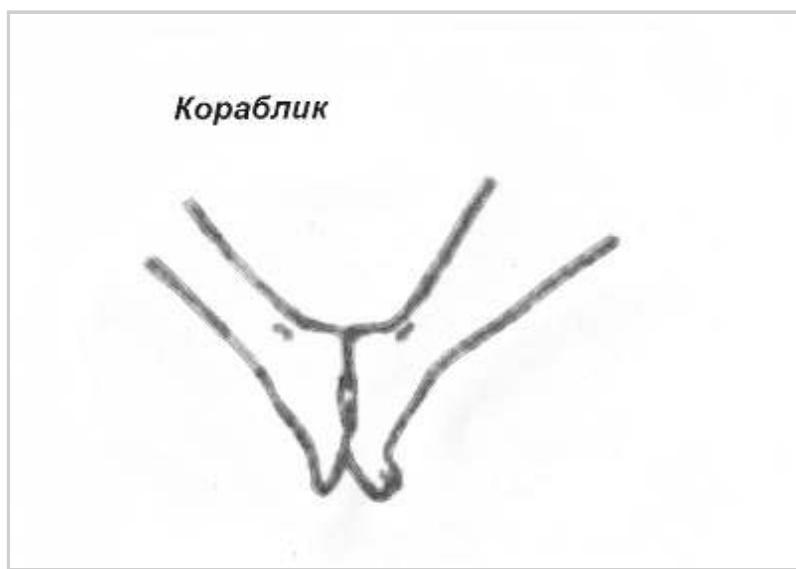
«Маляр» картотека упражнений для профилактики плоскостопия



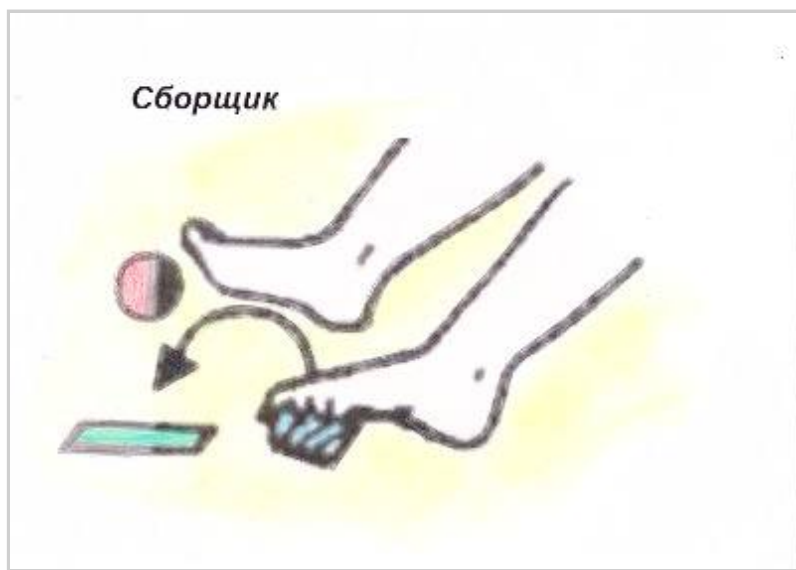
«Серп» картотека упражнений для профилактики плоскостопия



«Кораблик» картотека упражнений для профилактики плоскостопия



«Сборщик» картотека упражнений для профилактики плоскостопия



«Разбойник» картотека упражнений для профилактики плоскостопия



Консультация для родителей

Скажите «Нет!» плоскостопию

«Плоскостопие – это не страшно, от него не умирают» – так порой мотивируют игнорирование симптомов этого заболевания люди, которым «не до этого». Однако, когда боли в спине, головные боли, боли в тазобедренном и коленных суставах становятся невыносимыми, лечить плоскостопие часто уже поздно: это заболевание остается с пациентом на всю жизнь. Поэтому всегда лучше не допустить его развития,

тем более что предупреждение плоскостопия не займет у вас и вашей семьи ни времени, ни денег.

Для профилактики этого нарушения важно уделять внимание воспитанию правильной походки (прямая постановка стоп при ходьбе, носки не разведены в стороны). Если ваша работа связана с длительным стоянием на одном месте, трижды-четырежды в день следует отдыхать по тридцать-сорок секунд, поставив стопы параллельно и становясь на их наружные края. Также для предупреждения плоскостопия полезны теплые водные ванны в конце рабочего дня. Потом можно проводить массаж стоп при плоскостопии и склонности к оному – это облегчает боли в ногах, восстанавливает кровообращение и является в целом замечательным способом профилактики и лечения данного заболевания.

Особенное внимание при массаже следует уделять подошве стопы, также плавными сильными движениями – поглаживаниями, растираниями, разминаниями, поколачиваниями – нужно массировать голени с передней и внутренней стороны. Десять минут такого массажа после теплой ванны ежедневно или хотя бы через день – и плоскостопие и боли в ногах не дадут о себе знать до глубокой старости.

Также к способам профилактики плоскостопия относится лечебная гимнастика, некоторые упражнения из цикла которой можно производить в течение отдыха.

Среди них – ходьба босиком по неровным поверхностям естественного происхождения (песок, галька, земля), ходьба на цыпочках и на пятках, живые игры (баскетбол, волейбол и пр.), очень полезно ходить босиком по росе (если у вас есть такая возможность – например, на отдыхе в деревне).

Правильно подобранная обувь – залог сохранения максимально правильной формы стопы и обеспечения выполнения ею рессорных функций в полную силу. Правильный выбор обуви, которая должна лежать по ноге, не быть слишком узкой или тесной, на каблуке 3-4 см, – тоже залог сохранения здоровья ног и ступней. В частности, ортопедические стельки или супинаторы – это не только метод лечения плоскостопия, но и замечательный способ его избежать.

Плоскостопие в некоторых случаях является следствием перенесенных заболеваний опорно-двигательного аппарата или травм ступней. В случае если вы находитесь в группе риска по этому заболеванию, следует обратить особенное внимание на упражнения по предотвращению развития этого заболевания.

Список используемой литературы:

И.А. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» Москва, «Просвещение» 1984 г.

С.С. Волкова «Как воспитать здорового ребенка Киев, «Радянська школа» 1981 г

Л.Ф. Островская «Пусть ребенок растет здоровым!» Москва, «Просвещение» 1979 г.

Ю.Ф. Луури «Физическое воспитание детей дошкольного возраста» Москва, «Просвещение» 1991 г.

А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Москва, «Просвещение» 1978 г.

О.Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» Воронеж 2007 г

Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду» Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет . изд. Мозаика-Синтез Москва 2008 г.

М.Д. Маханева «Воспитание здорового ребенка» Издательство Аркти Москва, 1997 г.

Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» Творческий центр. Москва 2005 г.



Наталья Сорокина

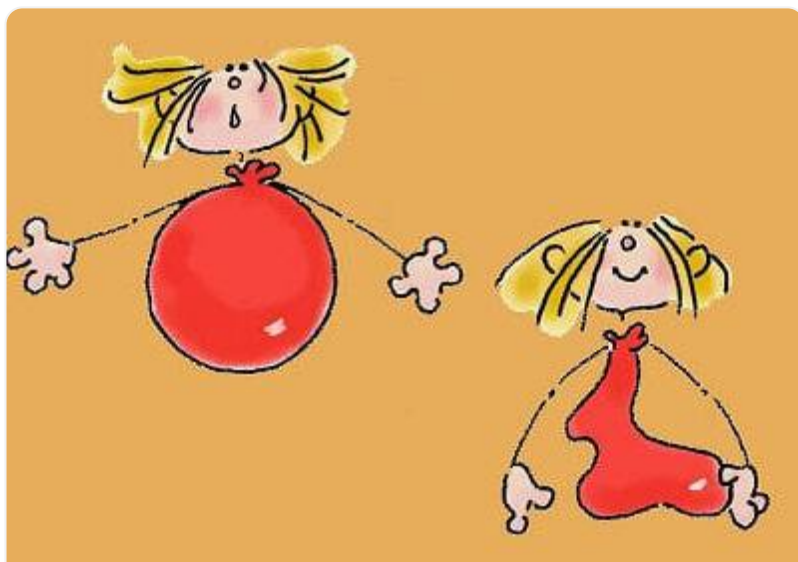
Физинструктор ДОО

ЧИТАЙТЕ ТАК ЖЕ →



Консультации

Игры для здоровья Семинар-практикум для педагогов



Консультации

Гимнастика для ленивого кишечника

**Организация
и методика
проведения
физкультурных
занятий**

Консультации

Организация и методика проведения физкультурных занятий в ДОО

**ПОЛОЖЕНИЯ
КОНКУРСОВ В КОНТАКТЕ
В ГРУППЕ
ФИЗИНСТРУКТОР. РУ**

Консультации

Положение о конкурсе



Консультации

Растяжка 23 февраля



Детям 3-4 лет

Технологическая карта физкультурного занятия в ДОО



Детям 3-4 лет

Технологическая карта утренней гимнастики для детей



Консультации

Анкета для родителей о значении спорта в семье



Консультации

Основные требования к двигательному режиму в дошкольной образовательной организации

Консультации

Основные требования к двигательному режиму в ДОО



Консультации

Медико-педагогический контроль физкультурного занятия в ДОО

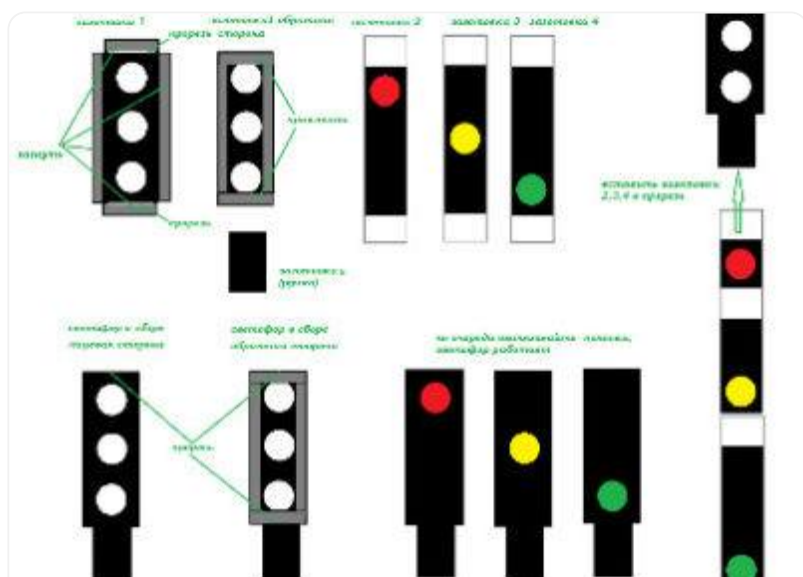


Новогодняя растяжка



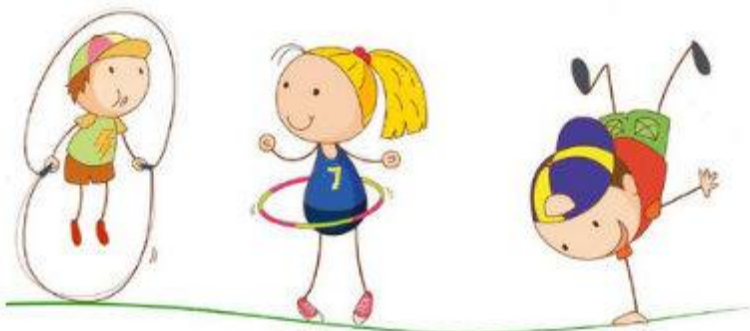
Детям 3-4 лет

Карточка утренней гимнастики для детей 3-4 лет



Детям 5-6 лет

Дидактические игры по обучению детей правилам дорожного движения



Консультации

Подготовительные и подводящие упражнения



Консультации

График физкультурно-оздоровительных режимов в ДОО

2 COMMENTS

[Добавить комментарий →](#)

Edwi

Отличная полная информация, спасибо!

© 30.10.2015

[← ОТВЕТИТЬ](#)

Алиса

Очень подробно, спасибо!

🕒 29.07.2015

↩ ОТВЕТИТЬ

 **ОСТАВИТЬ КОММЕНТАРИЙ**

Комментарий *

Имя *

Email *

ОТПРАВИТЬ КОММЕНТАРИЙ

ДАВАЙТЕ ДРУЖИТЬ!

Будьте в курсе всех новых публикаций!

 **#физинструктор**



#Физинструктор



Физинструктор.ру

9 апр

Подготовка к празднику День Победы

Игры и эстафеты на 9 мая

<https://fizinstruktor.ru/игры-эстафеты-соревнования-для-дошко/>

Спортивный



Комментировать | 0

Класс | 0

Вступить

ВЕБИНАР

Подвижные игры как способ развития
когнитивных качеств у дошкольников

16 АПРЕЛЯ 09:00 МСК



Рассмотрим варианты подвижных игр
и их использование во всех частях занятия

Автор и ведущий:
Григорьева Ирина Анатольевна

УСПЕЙ
ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ

03 : 19 : 13 : 47
дня часов минут секунд

Поиск по сайту

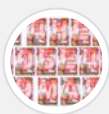


♥ ИЗБРАННЫЕ

ВАША КОРЗИНА ЗАКАЗОВ

Ваша корзина пуста.

НЕДАВНИЕ ПУБЛИКАЦИИ



Растяжка С ДНЁМ ПОБЕДЫ 9 МАЯ



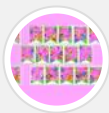
Игры, эстафеты, соревнования для дошкольников на 9 мая



Война – не место для детей



Лэпбук Правила личной гигиены



Растяжка-флажки к 8 марта



Малые Олимпийские игры зимой для дошкольников

Обратная связь (НЕ консультация)

fiz.instruktor@yandex.ru

КОММЕНТАРИИ



Наталья Сорокина

"Обычный вордовский документ "



Анна

"добрый день, подскажите пожалуйста, мониторинг в какой программе EXCEL или WORD. спасибо. "



Наталья Сорокина

"По времени 9 часов в день "

РУБРИКИ

📁 Детям 1-3 лет

📁 Детям 3-4 лет

📁 Детям 4-5 лет

📁 Детям 5-6 лет

📁 Детям 6-7 лет

📁 Диагностика

📁 Зимние праздники

📁 Календарные планы

📁 Консультации

- 📁 Летние праздники

- 📁 Перспективные планы

- 📁 Планы

- 📁 По самообразованию

- 📁 Презентации

- 📁 Презентации для детей

- 📁 Презентации для педагогов

- 📁 Работа с родителями

- 📁 Спортивные праздники

- 📁 Тематические праздники

- 📁 Упражнения

- 📁 Фотоотчет

ПОПУЛЯРНОЕ В ИЗБРАННОМ

[Рабочая программа по развитию движений для детей 1-2 лет \(928\)](#)

[Приметы весны спортивное развлечение для детей 4-5 лет с участием родителей \(911\)](#)

[Сказка за сказкой квест для дошкольников \(896\)](#)

[Игры, эстафеты, соревнования для дошкольников на 9 мая \(892\)](#)

[Публикация в ВК](#)



