Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 25 «Солнышко» города Белово»

**Мастер класс на тему:**

**«Профилактика плоскостопия у дошкольников через подвижные игры».**

**Составитель:** Нихаева Т.А.

**БГО, 2019**

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Тема мастер-класса, который мы сегодня Вам представим – «Подвижные игры для профилактики плоскостопия».

Цель: показать на примере, какие подвижные игры можно проводить с детьми по предупреждению плоскостопия, как необходимо осуществлять профилактическую и коррекционную работу.

Плоскостопие – это 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). 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.

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. Отчего же стопа может стать плоской?

**Основными причинами развития плоскостопия являются:**

\* Недоразвитие мышц стопы;

\* Большие физические нагрузки;

\* Так же излишний вес;

\* Длительное пребывание в постели

(возможно в результате болезни);

\* Так же ношение неправильно подобранной обуви;

\* Косолапость;

\* Х- образная форма ножек;

\* Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки;

\*А так же может передаваться наследственно;

**Признаки плоскостопия:**

\* Это быстрая утомляемость ног;

\* К вечеру возможно появление отека степ, которого

не будет утром;

\* Так же ноющие боли в стоянии и ходьбе в голенях и стопах;

\* Быстрое изнашивание внутренней стопы подошвы;

\* Ребенок ходит с широко расставленными ногами,

слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;

\* Когда стопа имеет неправильную форму или становится шире;

\* Врастание ногтей пальцев ног в кожу;

\* Искривление пальцев ног;

\* Появление мозолей;

**Последствия плоскостопия состоят в:**

\* Некрасивой, раскачивающейся походки;

\* В искривлении позвоночника;

\* Частые головные боли;

\* Развитие артроза (деформация коленей и голеней);

\* Так же быстрая утомляемость;

\* Раздражительность, нарушение работы нервной системы;

**Для профилактики плоскостопия необходимо:**

* Укреплять мышцы;
* Носить рациональную обувь;
* Ограничивать нагрузку на нижнею конечность;
* Воспитывать правильность походки;
* Делать массаж***;***

Для профилактики плоскостопия в нашей группе используется нестандартное оборудование. Это массажные дорожки и коврики из пробок и фломастеров, массажные дорожки с использованием пуговиц, а так же дорожки «След- ладошка» и комбинированные дорожки, а так же различные упражнения.

Сегодня мы предлагаем вам отметить на практике упражнения и подвижные игры для профилактики и коррекции плоскостопия. Для этого мне нужна ваша помощь, уважаемые коллеги.

Я попрошу Вас выйти сюда, построиться в одну шеренгу. Молодцы, спасибо.

Сегодня я предлагаю Вам отправиться вместе со мной в путешествие. Вы теперь не взрослые, а дети подготовительной группы.

Итак, дорогие ребята, сейчас мы вместе, отправимся в увлекательное путешествие в Страну Здоровья. В пути нам помогут волшебные дорожки и другие пособия, которые помогут нам быть крепкими, здоровыми, веселым, которые изготовили для нас наши педагоги и заботливые родители. Сейчас мы повернемся направо, друг за другом. Начнем с ходьбы. Итак, в путь! На месте шагом марш!

1.Ходьба друг за другом.

2.Ходьба по массажной дорожке со следочками.

3. Прыгаем по пуговицам.

4. А теперь прыгаем по большим камням.

5. Ходьба по «Дорожке Здоровья».

6. А теперь пойдем по «Змейке», приставным шагом

7. Построение в круг.

8. Бег «змейкой» с изменением темпа.

А сейчас мы сделаем круг, возьмемся за руки и не расцепляя рук выполним дыхательную гимнастику, которая называется: «Поющие звуки». Вначале нужно глубоко вдохнуть носом, поднять сцепленные руки и на выдохе мы пропоем: И, А, О, У. (3 раза)

Продолжаем наш путь дальше.

1.Бежим, как пугливые мышки, оглядываемся вокруг, нет ли кошки рядом. Присели, спрятались.

2.А теперь шагаем, как мишки с большой бочкой меда.

3. Идет лиса, заметает хвостиком следы.

4.По горам, по лесам идет огромный великан.

5.Бежит, бежит по тропинке маленький гномик.

Молодцы, ребята!

Вы не устали? Тогда будем играть!

Для этого нам нужно разделиться на две команды. (разделились)

Игра называется: «Загрузи машину».

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног платочки от начала к концу где стоит грузовая машинка, последний ребёнок кладёт платочек в кузов, и обратно по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом. (можно в 2 шеренгах).

Хорошо, молодцы! Вы все разрумянились, повеселели.

Следующая игра называется: «Каракатица»

Цель. Быстро пробежать этап, перекатывая стопами гимнастическую палку.

Инвентарь. Деревянные или пластмассовые гимнастические палки.

Содержание игры. Участники делятся на две команды, каждый участник принимает положение седа на ягодицах, ноги вперед, согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Игроки выстраиваются в колонну, которую завершает капитан. По сигналу воспитателя «Марш!» ребенок, опираясь на кисти и пятки, начинает движение до поворота, разворачивается и возвращается обратно, не прекращая стопами перекатывать гимнастическую палку. Передав эстафету своему другу по команде, ребенок встает за последним участником команды.

Правила. Выигрывает команда, капитан которой первым заканчивает игру. Игра повторяется 2 раза с музыкальным сопровождением или без него.

Третье задание называется **«Поймай рыбку»**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

В таз с водой (песком) опускаются камешки, детки пальцами ног ловят рыб по цветам.

Хорошо в стране Здоровья, но нам пора возвращаться в детский сад. Ребята, вставайте в круг, и друг за другом спокойно идите на свои места.

Уважаемые коллеги, большое всем спасибо!

И в заключении, я хочу отметить, что благодаря использованию нестандартного оборудования на занятиях, специальных упражнений, благодаря взаимодействию педагогов детского сада и родителей по оздоровлению детей, процент заболеваемости детей в нашем детском саду понижается.

Спасибо всем за внимание!