Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей № 121

**Доклад**

Тема: "Дорожки здоровья, стопотерапия - как один из современных здоровьесберегающих методов сохранения и укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста».

Подготовили педагоги группы № 05:

Кузнецова А.С.

Шалбецкая Е.А.

Комсомольск-на-Амуре, 2025

Плоскостопие – это заболевание опорно-двигательного аппарата, при котором происходит искажение стопы и понижение сводов. В 3% случаев плоскостопие регистрируется с самого рождения, к двум годам у 24% детей, к четырем - 32% детей, к семи годам - 40% детей, уже после 11 лет половина подростков страдает плоскостопием, которое чревато возникновением последующих заболеваний голеней, коленных суставов, позвоночника и даже внутренних органов.

Для правильного формирования стопы и предотвращения появления плоскостопия, необходимо проводить профилактические меры:

- ходьба босиком по траве, песку, мелкому гравию (гальке);

- хождение в носках по рассыпанному гороху;

- двигательная активность детей: специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция;

- правильная обувь: она должна иметь небольшой каблучок (0,5 см), мягкий супинатор и жесткий задник;

- правильное питание ребенка, с достаточным содержанием в продуктах кальция, фосфора, витамина D.

*Стопотерапия* – это доступный и очень эффективный метод для профилактики плоскостопия и разбудить скрытые резервы организма.

До того, как люди изобрели обувь и это изобретение приобрело массовый характер, природа предоставляла босоногому человеку массу натуральных тренажеров для ног: мягкую траву, камешки, песок, щепки, снег, теплые и холодные источники воды, которые, воздействуя на биологически активные точки на ступнях, оказывали стимулирующий, закаливающий и повышающий иммунитет эффект на организм человека.

Стопотерапия, стимуляция стоп – это простые и полезные упражнения для человека, но особую ценность они несут детям, так как не только укрепляют организм и его системы в целом, но и являются хорошей профилактикой плоскостопия и лечением достаточно сложных заболеваний опорно-двигательного аппарата. К тому же такие упражнения влияют на центры, которые отвечают за развитие речи, а для наших малышей – это важно.

В своей работе для укрепления здоровья детей посредством профилактических мероприятий в условиях ДОУ - для предупреждения плоскостопия - мы используем ходьбу по нестандартному оборудованию - «дорожкам здоровья», главное значение которых – способствование общему укреплению организма, мышц, суставов, связок, стимулируют активные зоны и точки, расположенные на стопе, и является прекрасным средством профилактики и коррекции плоскостопия, формируют правильную осанку, укрепляют мышцы свода стопы, происходит точечный массаж, что является профилактикой простудных и сердечно заболеваний.

Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива и семьи. Поэтому для изготовления «дорожек здоровья» мы привлекли родители нашей группы, которые из подручного материала смастерили замечательные массажные коврики. Они использовали следующий материал: искусственные и натуральные ткани, крышки от бутылок, пуговицы, губки, карандаши, и т.д. Дети с удовольствием ходят по этим дорожкам как в носочках, так и босиком до и после дневного сна.

По «дорожкам здоровьям» дети проходят после ежедневно после дневного сна 2-3 раза.  Ходьба может быть прямо, боком, на носках, на пятках, в приседе, с поворотом вокруг себя, с упражнениями для рук, плеч в чередовании с прыжками и т. д. При ходьбе следует чётко следить за осанкой детей, за качеством выполнения заданий, учить детей точно наступать на следы, предметы, выполнять ходьбу в умеренном темпе. При раскладывании ковриков учитывается чередование разных покрытий, например, мягкий коврик - игольчатое покрытие - следы - дорожка с мелкими предметами - ребристая доска.

При проведении стопотерапии мы используем музыкальное сопровождение - это создаёт дополнительный эмоциональный фон, улучшает функции нервно-психической системы, снимает внутреннее напряжение, активизирует и бодрит детей.

Как показывает практика при использовании «дорожек здоровья» мы получили следующие результаты:

- в группе, за период их применения сократился уровень заболеваемости воспитанников;

- у детей наблюдается положительная динамика показателей роста и веса;

- формируется правильная осанка;

- дети проявляют активное желание заниматься на «дорожках здоровья»;

- заметное улучшение общего эмоционально-психического состояния детей.

Таким образом, профилактика плоскостопия посредством стопотерапии с использованием «дорожек здоровья» гарантирует правильную форму стопы, а также здоровье, хорошее самочувствие детей, приобщение подрастающего поколения к спортивно – оздоровительному образу жизни.

**Используемая литература**

1. Сапин, М.Р., Билич, Г.Л. Анатомия человека [Текст] : Учебник для студентов биол. спец. Вузов / Р.М. Сапин, Г.Л. Билич. - М.: Высшая школа, 2009. - 544с.

2. Хмелевский Ю. В. Стопотерапия. [Электронный ресурс], <http://health.mpei.ac.ru/stopa.htm>. Дата обращения: 19.03.2017 г.

3. Шарманова, С.Б., Федоров А.И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания [Текст] : Учебн. пос. / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров. - Челябинск: УралГАФК, 2009. - 112с.

4. Шорин, Г.А., Мутовкина, Т.Г., Тарасова, Т.А. Пути совершенствования оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях [Текст] / Г.А. Шорин, Т.Г. Мутовкина, Т.А. Тарасова // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: Матер. научн.-метод. конф. - Челябинск: ЧГИФК, 1994. - с. 85-87.

**Источник**

<http://teckels.ru/articles_11_2932.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/02/09/profilaktika-ploskostopiya-u-detey-doshkolnogo-vozrasta>