

Щендрыгина Ольга Евгеньевна

воспитатель

Труфанова Ирина Александровна

воспитатель

Ткаченко Наталья Викторовна

воспитатель

Бочарова Наталья Юрьевна

воспитатель

МБДОУ Д/С КВ №10 «Земский» г. Белгорода

г. Белгород, Белгородская область

ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННОГО ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** в статье говорится, что деформация, заключающаяся в частичном или полном опущении продольного или поперечного свода стопы, часто обеих, называется плоскостопием. Профилактические действия, в отношении плоскостопия, осуществляются всеми воспитательными институтами – семьей, ДОУ, а кроме этого, медицинскими учреждениями и иными здоровье сберегающими организациями. Такое нарушение, как плоскостопие, довольно серьезное, и в большинстве своем его легче предупредить, чем потом пытаться лечить.*

***Ключевые слова:** плоскостопия, оборудование, стопа, нестандартное решение.*

Причины развития плоскостопия у детей обычно бывают разные: раннее вставание и ходьба, слабость мышц стоп, чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах, избыточный вес, узкая обувь и множество разнообразных заболеваний (рахит, полиомиелит, особенности состояния здоровья, хронические болезни, травмы стопы и голеностопного сустава и т. д.)

Приобщение к миру физической культуры, здоровому образу жизни начинается с создания условий для достижения оптимального уровня двигательной активности детей.

В настоящее время многие торговые организации предлагают нам различное спортивное оборудование, но мы смогли без значительных финансовых затрат усовершенствовать нетрадиционное оборудование, разработать и внедрить оригинальные авторские модели и конструкции.

Новое спортивное оборудование-это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Многообразен и непредсказуем мир вещей, способных обрести вторую жизнь, благодаря творчеству и выдумке умелых рук. Не одно поколение использовало для реализации своих фантазий куриное яйцо, катушки, пробки, спичечные коробки.

На смену исчезающим бытовым любимцам мы выбрали современные предметы, которые привлекли нас необычными формами и материалами, из которых они сделаны: футляры от киндер-сюрприза, карандаши, пластмассовые крышки от бутылок, губки, пуговицы, трубочки, которые таят в себе не мало возможностей для использования на занятиях физической культуры.

Благодаря нашей выдумке эти, бесполезные на первый взгляд, предметы превратились в забавные игрушки и пособия для выполнения различных упражнений и корригирующих гимнастик.

Профилактические упражнения с применением профилактических коврик направлены на формирования правильного свода стопы, массажа стоп, корректировки осанки. Чтобы суметь заинтересовать детей, взрослому необходимо в совершенстве научиться самому владеть оборудованием. И чтобы у детей был стойкий интерес к профилактическим упражнениям, желание заниматься физической культурой, необходимо разнообразить спортивную предметную среду.

Основные принципы использования нестандартного оборудования

Оборудование используется во время гимнастики после сна и в самостоятельной двигательной деятельности с учетом индивидуальных возможностей детей и уровня их физической подготовки.

Упражнения необходимо начать выполнять от простых к сложным, добавлять новые движения, вносить новое оборудование. Также необходимо использовать дыхательные упражнения на расслабления мышц.

Все упражнения действуют на развитие основных функций стоп: обучение правильной постановке стопы при ходьбе, повышение тонуса, уменьшение длины передней большеберцовой, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя первого пальца, коротких мышц стоп, устранение гипертонусов трехглавой мышцы голени, укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности суставов стоп, улучшение кровообращения стоп, улучшение координации движений.

С целью развития воображения, памяти и речи необходимо предлагать детям самим придумывать упражнения и игры с нестандартным оборудованием.

При ходьбе на ножку ребёнка должны действовать разные раздражители – мягкие и жёсткие, которые дают различные ощущения стопе.

Такое направление в реализации здоровьесберегающих технологий, как использование нетрадиционного оборудования в профилактике плоскостопия способствует общему укреплению организма, поддержанию психомоторного развития на возрастном уровне; исправлению имеющейся деформации стопы; укреплению мышц, формирующих свод стопы; формированию и закреплению навыка правильной ходьбы.

Упражнения и игры с нестандартным оборудованием создают положительный настрой, повышают настроение, дают заряд бодрости и энергии!

Мы предлагаем небольшой комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

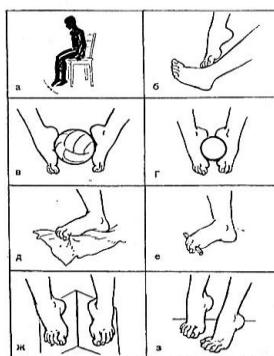










Рис. 1

«Окно» – , «Каток» – , «Разбойник» – 
 «Гусеница» – , «Маляр» – , «Мельница» – 
 «Барабанщик» – , «Хожение на пятках» – 

Предлагаем посмотреть, как и какое нестандартное оборудование, мы используем в детском саду.



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

Список литературы

1. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления. – М., 2000.
2. Развивать координационные способности, детское плоскостопие и косолапость // Дошкольное воспитание. – 1991. – №7.
3. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – М., 2004.
4. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6–7 лет. – М., 2004
5. Шипулина Ю.Н. Использование нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия с детьми дошкольного возраста.
6. Шипулина Ю.Н. Использование нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия с детьми дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/11/09/ispolzovanie-nestandartnogo-oborudovaniya-dlya-profilaktiki> (дата обращения: 30.07.2018).