

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 28» д.Лупполово

«Охрана и укрепление здоровья детей - приоритетное направление
дошкольных образовательных учреждений»

(из опыта работы инструктора по ФК

Шефер Светлны Анатольевны.)

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Определена зависимость двигательной активности здоровых детей от сезона года, возраста, пола и формы стопы. По литературным данным, плоскостопие – часто встречающаяся деформация нижних конечностей детей. При плоскостопии стопа соприкасается с полом почти всеми своими точками и след лишен внутренней выемки. Различают врожденное плоскостопие и приобретенное. Врождённое плоскостопие наблюдается редко, приобретённое часто. Из-за плоскостопия резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, нарушается правильное положение позвоночника, затрудняется движение (ходьба, бег). Всё это отрицательно влияет на общее физическое развитие ребенка и взрослого и снижает их работоспособность.

Для определения практической ценности этой гипотезы проанализирована двигательная активность детей в зависимости от формы стопы. Форму стопы определяли путём отпечатка, полученного при помощи плантографа, предложение А.Ф. Сидоровой.

Установлено, что двигательная активность детей находится в прямой зависимости от формы стопы. Простые профилактические мероприятия : раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путём общедоступных гимнастических упражнений - помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его.

Поэтому особое значение имеет организация профилактики плоскостопия в раннем детском возрасте. Эта работа должна проводиться дома под руководством родителей и медперсонала - во всех дошкольных учреждениях. Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим её конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности стопы.

Профилактические упражнения, укрепляющие своды стопы, следует включать в занятия утренней гигиенической гимнастики, а также использовать в физкультурных занятиях, на прогулках в подвижных играх. Главное назначение корригирующих упражнений – активное прониравание стопы (положение стоп на наружном крае), укрепление всего связочно – мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребёнка. Нужно выработать правильные жизненно необходимые и прикладные двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, подвижных и спортивных играх. Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СВОДА СТОПЫ

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стопы в среднем темпе в течение 2-5 минут.
3. Ходьба на носках по наклонной плоскости – медленно, повторить 5-10 раз.
4. Ходьба по палке (так же, как упражнение 3).
5. Катание мяча поочерёдно одной и другой ногой – повторить 2-5 раз.
6. Приседание на гимнастической палке под поперечным сводом стопы, медленно, с опорой на стул – повторить 3-8 раз.
7. Приседание на мяче, медленно, с опорой на стул или балансируя разведёнными руками - повторить 8-10 раз.
8. Сгибание и разгибание стоп в положении «сидя» на стуле, в среднем темпе – повторить 10-30 раз.
9. Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1-3 минут, проводить упражнение поочерёдно одной и другой ногой.



Для повышения двигательной активности, оздоровления детей наряду с корректирующими упражнениями используются «Игровые дорожки». «Игровые дорожки» обозначают в группе (спальне, игровой, раздевалке) импровизированными спортивными снарядами и инвентарём (лоток с галькой и водой, махровый коврик, ребристая доска, лесенка, стремянка и коврики – резиновые, шерстяные, тёплые, холодные, сухие, влажные). Инвентарь располагают так, чтобы дети всей группы могли заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому, включая в работу все группы мышц.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольных учреждениях.

Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, принимать закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде, в тёплое время года ходить босиком по грунту, в зимний период года кататься на коньках и лыжах. Рекомендуется также различные виды подвижных игр.

Подготовила и провела:

Шефер С.А.