|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Image0063.BMP | D:\1.jpg | Image0062.BMP |
| **Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**  **детский сад № 117 «Электроник» комбинированного вида**  **городского округа город Буй** | | |

***Конспект***

***выступления на семейном клубе «Мы вместе».***

***«Профилактика и коррекция***

***детского плоскостопия».***

Подготовила Кокошникова Н.Н.

инструктор по физо

МДОУ д/с № 117

«Электроник».

г. Буй

2009г.

Цель:

Выявление роли родителей в профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Установить причины возникновения у детей плоскостопия.
2. Дать представление о методике определения плоскостопия.
3. Научить родителей игровым упражнениям для профилактики плоскостопия.

Методы и приёмы:

Практический, игровой, наглядный, словесный.

Материал:

Пуговицы, карандаши, кусочки ткани, массажные дорожки, мячи – массажёры, гимнастические палки, плантограммы, плантограф.

Время проведения: 20.12.2008г. 10.00ч.

Место проведения: спортивный зал.

-1-

Здравствуйте дети и уважаемые родители. На сегодняшнем заседании семейного клуба мы поговорим о здоровьи наших малышей, в частности о профилактике и коррекции плоскостопия.

Для правильной осанки и красивой походки большую роль играет правильное формирование голеностопного сустава. Плоскостопие и косолапость – наиболее распространённая деформация опорно-двигательного аппарата у детей 2-7 лет. Это можно объяснить функциональной незрелостью костно-связочного аппарата, слабостью мышц, ношением неправильно подобранной обуви, вследствие чего стопа не выполняет свою рессорную функцию. Какая обувь нужна детям? Подходящей по размеру, на каблучке 5-8мм, с твёрдой пяткой, с супинатором.

Дети, страдающие плоскостопием, быстро устают, при ходьбе жалуются на боль в области голеностопного сустава и позвоночника. Эффективными способами предупреждения плоскостопия и косолапости являются укрепление костно-мышечного аппарата специальными упражнениями, гигиена и массаж ног с использованием особых предметов: камушков, палочек, верёвок, мячей, мешочков, кусочков ткани, пуговиц… и обязательное хождение босиком. Эффективным средством массирования является массажный коврик, который оказывает мощное тонизирующее, общеразвивающее действие.

Есть ли аномалия стопы, можно проверить с помощью плантограммы. Нужно взять плантограф, поставить ребёнка обеими ногами на середину рамки и сделать отпечаток. Заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух линий. Первая соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая середину пятки с серединой основания большого пальца. Если контур отпечатка не перекрывает эти линии, то стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы. Если обе линии расположены внутри контура – стопа плоская. (Показ плантограмм).

На подошве находится множество рефлекторных зон. Научимся выполнять массаж стопы (поглаживание, поколачивание, пощипывание...).

ОРУ необходимы для укрепления мышц бедра, голени, мышечного корсета спины, плечевого пояса…

-2-

Чтобы не утомлять детей сухими упражнениями, мы проведём их в игровой форме. Давайте превратимся в обезьянок.

Проводится комплекс ОРУ:

1. Наклоны головы, руки перед собой ладонями от себя.
2. «Обезьянки лезут на деревья».
3. «Обезьянки выглядывают».
4. «Обезьянки прячутся».
5. «Игривые обезьянки» - лёжа на спине барахтаются.
6. Ползанье на высоких четвереньках.
7. Прыжки через «веточки».

**1игра: «Займи домик».**

Дети занимают места на дорожках - массажёрах и выполняют движения в соответствии с текстом: «Мы потопали и встали, как лисички зашагали (как зайчата заскакали, как лошадки зашагали, побежали..-врассыпную). Не зевай, не зевай домик занимай!». Рекомендации по изготовлению массажёров:

-насыпать в одну коробку горох, в другую гравий, мех, карандаши, пуговки. Сделать это не сложно, но очень полезно.

**2 игра: «Обезьянки».**

Дети пальцами ног собирают различные предметы: пуговицы, карандаши, поролоновые бигуди, резинки для волос…в коробочки.

**3 игра: «Босые ножки».**

-Одна стопа потирает другую, голень.

- Топаем пятками, не отрывая носков от пола, сидя на скамейке; затем не отрывая пяток, то вместе, то попеременно.

**4игра « Каток».**

- Дети прокатывают ногами предметы: палочки, карандаши, фломас-теры…

-Прокатывание мячей – массажёров «ёжиков».

**5игра: «Помаши платочком».**

Дети пальцами ног (попеременно правой и левой) подхватывают платок и машут им.

**Купание в сухом бассейне.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Documents and Settings\111\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\Image0040.bmp  **Нормальная стопа.** | C:\Documents and Settings\111\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\Image0040.bmp  **Уплощённая стопа.** | C:\Documents and Settings\111\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\Image0040.bmp  **Плоская стопа.** |

-3-

-4-

Литература:

1.Борисова Е.Н. «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками».

2. Муравьёв В.А., Назарова Н.Н «Воспитание физических качеств».

3.Обижесвет В.П, Касаткин В.Н, Чечельницкая С.М. «Настольная книга медицинской сестры детского сада».

4.Журнал «Дошкольное воспитание» 1991г. - №7.