

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №23» Изобильненского городского округа
Ставропольского края

Мастер – класс для родителей

На тему: «Изготовление нестандартного физкультурного оборудования
для профилактики плоскостопия у детей»

Подготовила:

Инструктор по ФИЗО:

Жируева Светлана Юрьевна

2019год

Мастер - класс на тему: «Изготовление нестандартного физкультурного оборудования для профилактики плоскостопия у детей»

Цель: привлечение родителей к сотрудничеству с дошкольным учреждением, пропаганда здорового образа жизни.

Материалы и оборудование: разноцветный фетр, пуговицы и бусины разных размеров, клей, шнурки, катушки, поролон, крышки.

План мастер-класса:

1. Консультация для родителей «Что такое плоскостопие?»
2. Просмотр презентации «Нестандартное физкультурное оборудование»
3. Изготовление нестандартного оборудования «Массажные дорожки»

Ход мастер-класса:

Уважаемые родители, думаю, все согласятся, что девиз «берегите здоровье смолоду» отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – наша общая задача. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Медицинские работники, родители и педагоги повсеместно констатируют нарушения, отклонения и несоответствия нормам в развитии детей. Особенно тревожит ситуация по количеству детей с нарушением осанки и плоскостопием.

Плоскостопие – это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода. 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. Именно поэтому важно проводить профилактическую работу ещё в дошкольном возрасте. Для предупреждения такого заболевания, как плоскостопие, нужно использовать упражнения на укрепление мышц стопы и голени и формирование свода стопы. Их можно применять не только на занятиях по физической культуре, но и дома, совместно с Вами, родителями.

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?

1. Неправильная обувь;
2. Не укреплены мышцы свода стопы;
3. Происходит большая нагрузка на мышцы стопы.

Плоскостопие приносит ребенку много неприятностей: с ним связаны быстрая утомляемость, боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, коленях и ступнях. В результате ребенок меньше двигается, старается больше сидеть, а

следовательно, не получает полноценной физической нагрузки. Требуются значительные усилия, чтобы освободиться от этого недуга. Как показывает практика, гораздо легче предотвратить возникновение плоскостопия, чем его вылечить. Регулярное выполнение комплекса несложных упражнений для свода стопы (проводятся босиком) – хорошая профилактика этого заболевания (Букеты с комплексами упражнений для профилактики плоскостопия «Здоровые ножки»).

Как определить плоскостопие у детей в домашних условиях? По отпечатку стопы на бумаге. Это наиболее распространенный тест для решения вопроса есть ли плоскостопия без врача, его легко и быстро можно провести в домашних условиях. Этот метод позволяет определить как продольное, так и поперечное плоскостопие. Для выполнения понадобится лист бумаги, растительное масло (жирный крем или акварельные краски). Каплей масла или крема необходимо намазать стопы ребенка и попросить его встать ногами на лист бумаги, поставив стопы параллельно друг другу. Через минуту помочь ребенку аккуратно сойти с листа.

Затем необходимо изучить отпечатки с линейкой. Провести прямую линию, соединяющую самые выпуклые точки отпечатка внутренней стороны (у основания пальцев и на уровне пятки), затем опустить перпендикуляр к этой линии так, чтобы он соединял нашу линию с самым узким местом стопы.

Если отпечаток узкой части стопы занимает не более $\frac{1}{3}$ этой линии - стопа нормальная, если достигает половины линии и более вам необходимо показать ребенка ортопеду.

С целью развития и поддержания интереса детей к здоровому образу жизни и занятиям физкультурой важно позаботиться о подборе физкультурного оборудования и пособий. В нашем детском саду имеется физкультурный зал с традиционным спортивным оборудованием (обручи, мячи, скакалки, кубики, гантели, палочки, дуги, гимнастические скамейки, ребристые дорожки, методические пособия, дидактический материал, тренажерный манеж с разными детскими тренажерами. Но это все в детском саду, а что вы можете предложить детям дома? Можно, конечно купить все в магазине, а можно пойти и другим путем - изготовить своими руками нестандартное физкультурное оборудование. Нестандартное оборудование используют для выработки чувства равновесия, формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия (укрепления мышц спины и стопы, массажа стопы, для релаксации).

Просмотр презентации «Нестандартное физкультурное оборудование».

1 слайд: Что значит нестандартное физкультурное оборудование? Нестандартное физкультурное оборудование - это оборудование, сделанное своими руками из подручных средств и материалов.

2 слайд: Значение нестандартного физкультурного оборудования.

Использование нетрадиционного физкультурного оборудования позволяет:

- повысить интерес детей к выполнению основных движений и игр;
- развивать у детей наблюдательность, эстетическое восприятие, воображение, зрительную память;
- развивать чувство формы и цвета;
- способствовать формированию физических качеств и двигательных умений детей.

- создать условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности.

3 слайд: Каким должно быть нестандартное физкультурное оборудование?

- 1.Безопасным;
- 2.Максимально эффективным;
- 3.Удобным к применению;
- 4.Компактным;
- 5.Универсальным;
- 6.Технологичным и простым в изготовлении;
- 7.Эстетическим.

4-6 слайды: Применение нестандартного физкультурного оборудования в нашем саду.

- массажные дорожки;
- «Пенечки»;
- массажер «Орешки»;
- мягкие мячи;
- «Волшебные шнурки»;
- «Змейки», «Кольца» и т.д.

Создание любого нестандартного оборудования требует творческого подхода. Предлагаю сегодня изготовить нестандартное физкультурное оборудование для профилактики плоскостопия «Массажные дорожки», которое способствуют:

- формированию интереса детей к участию в подвижных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- способствует укреплению мышц стопы, формированию свода стопы.
- развитию творческих способности детей.

Изготовление нестандартного физкультурного оборудования для профилактики плоскостопия «Массажные дорожки».







Памятка для родителей

- Внимание стопам нужно уделять постоянно. Тесные носки и колготки недопустимы.
- Ребенок не должен ни в коем случае доншивать чужую обувь.
- У детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устойчивый каблук.
- Ребенку необходимо как можно больше двигаться. Малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной систем, нервному истощению, деформации скелета, плоскостопию.
- Необходимо формировать привычку ставить ноги при ходьбе правильно (стопы параллельно). Для тренировки предлагайте ему пройти по бортику тротуара (в безопасном месте), бревну, доске, веревке.
- Регулярно вместе с детьми выполнять комплекс несложных упражнений для профилактики плоскостопия.