**Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста по средствам дополнительных оздоровительных занятий физкультурой.**

*Асеева Елена Александровна,*

*Россия,город Архангельск,*

*воспитатель МБДОУ Детский сад № 171*

*«Зелёный огонёк».*

Каждый из нас знает простую истину, которая гласит, что намного легче избежать болезни, чем тратить силы на лечение. Однако как показывает практика, далеко не все живут согласно этому девизу. Очень часто мы начинаем суетиться и что-либо предпринимать уже в тот момент, когда болезнь полностью овладевает нами и либо перерастает в хроническую, либо приносит нестерпимую боль.

Успех нашей с вами жизни зависит от состояния здоровья. Перед детским садом остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей. Приоритетным направлением моей работы является укрепление физического и психического здоровья, формирование основ двигательной культуры воспитания убеждений и привычки к здоровому образу жизни. Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья. Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях, поэтому я использую разнообразные варианты проведения занятий. Дети любят проводимые праздники, развлечения, дни здоровья которые разнообразят двигательный режим ребёнка и повышают интерес к занятиям спортом. Я хотела бы поделится с вами разработанной мной программой оздоровительного кружка «Здоровейка», которая дополняет работу по физическому развитию и укрепляет здоровье воспитанников.

В связи с тем, что по результатам осмотра детей врачом ортопедом возникла необходимость в дополнительных оздоровительных занятиях по укреплению мышечного корсета и формированию и закреплению навыков правильной осанки, развитию мышц стопы, на педагогическом совете детского сада мной была представлена программа кружка и принята для работы. В детском саду созданы условия для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении. В группах имеются уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия. В детском саду оборудован физкультурный зал для занятий с разнообразным спортивным инвентарём. На территории детского сада есть спортивная площадка.

Так необходимая профилактическая оздоровительная гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и поддержания здоровья воспитанников.

Цель оздоровительного кружка:

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников по средствам физических упражнений на дополнительных занятиях физической культурой.

Задачи:

1. Формировать представления о здоровом образе жизни.
2. Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата:

* мышц рук и плечевого пояса,
* мышц брюшного пресса,
* мышц спины и таза,
* мышц ног и свода стопы,
* увеличение гибкости и подвижности в суставах,
* развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата,
* формирование осанки.

1. Обучать правильному дыханию при выполнении упражнений.
2. Повышать физическую работоспособности.
3. Обучать расслаблению и релаксации как средства профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.
4. Развивать физические качества:

* ловкость,
* координацию,
* силу,
* выносливость,
* гибкость.

1. Создавать положительный эмоциональный настрой у детей на занятиях физической культурой.

Условия реализации программы:

1. Согласие родителей на проведение дополнительных оздоровительных занятий с детьми.
2. Компетентность педагога в вопросах организации оздоровительных занятий.
3. Тесная взаимосвязь педагога и медицинского работника с чётко организованным медико-педагогическим контролем.
4. Хорошо продуманной и правильно подобранной предметно-развивающей средой необходимой для занятий оздоровительной гимнастикой.
5. Ведение информационных листков сообщающих родителям и педагогам основные задачи решаемые на занятии.
6. Использование новых форм и методов в работе для поддержания интереса к занятиям.
7. Поощрение детей за желание и умение в свободной деятельности закреплять разученный материал в группе и дома.

Принципы построения программы:

1. Простота – материал подбирается и разучивается от простого к сложному.
2. Безопасность– используемые материалы и подобранные упражнения должны способствовать укреплению здоровья, а не наоборот.
3. Доступность – задания должны соответствовать возрастным особенностям и физиологии ребёнка.
4. Систематичность – занятия должны проводиться в системе по чётко подобранному плану.
5. Индивидуальный подход и вариативность – умение подобрать максимально эффективные упражнения для укрепления здоровья конкретного воспитанника.
6. Комплексный подход – умение включать элементы оздоровительных упражнений в повседневной деятельности в саду и дома.
7. Эффективность – использование различных методов и приёмов, способствующих решению оздоровительных задач и приводящих к динамике роста в физическом развитии ребёнка и снижению заболеваемости дошкольников.

Фомы и методы работы:

1. Опрос и анкетирование родителей.
2. Консультация для педагогов групп.
3. Информационный стенд «Здоровье – всему голова».
4. Памятки и рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей.
5. Привлечение родителей и педагогов к созданию условий для физического развития детей в ДОУ и дома.
6. Мониторинг двигательных возможностей детей.
7. Ознакомление родителей в индивидуальном порядке с навыками и умениями детей на начало и конец учебного года (физическая подготовленность).
8. Цикл познавательных занятий с детьми: «Я узнаю себя», «Школа питания», «Азбука движений», «Мои помощники», «О здоровье всерьёз».
9. Оздоровительные занятия согласно плану.
10. Использование игровых методов и приёмов, а так же ИКТ для создания интереса и придание разнообразия в проведении занятий.
11. Пропаганда здорового образа жизни.

Структура занятия:

Вводная часть: (разминка)

- Построение

- Упражнения на дыхание

- Различные виды ходьбы и бега.

Основная часть: (обучение и тренировка)

- Элементы гимнастики на фитболах

- Обще развивающие упражнения

- Упражнения направленные на укрепление стопы

Заключительная: (упражнения на восстановление)

- Пальчиковая гимнастика

- Гимнастика для глаз

- Дыхательная гимнастика

- Закаливание

- Релаксация.

В основе профилактики и лечения плоскостопия лежит укрепление мышц, сохраняющих свод. Следует обращать внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп при ходьбе и в положении стоя. Ходьба с разведенными носками перегружает внутренний край стопы и, следовательно, ведет к ее деформации. Регулярное выполнение физических упражнений благотворно сказывается и на состоянии опорно-двигательного аппарата. Укрепление мышц, связок, суставов на основе общего укрепления организма способствует профилактике деформаций опорно-двигательного аппарата в целом и плоскостопия в частности. Борьба с развивающейся нервно-мышечной недостаточностью является основным условием для успешной профилактики плоскостопия.

Приведу комплекс простых, но чрезвычайно полезных упражнений, которые входят в занятия на кружке и помогут вам избежать плоскостопия, если вы регулярно будете их выполнять с детьми:

- поднимание тела на носках вверх;

- сгибание и разгибание пальцев ног;

- поочередное отрывание от пола пяток и носков;

- максимально возможное разведение пяток в стороны без отрыва носков от пола;

- круговые движения стопами;

- натягивание носков в направлении к себе и от себя;

- стойка на ребрах внешней стороны стопы;

- приседание без отрыва пяток от поверхности пола;

- ходьба приставным шагом по канату, гимнастической, палке, обручу.

Также рекомендуется периодически ходить на пятках.

Все эти упражнения необходимо выполнять каждый день, желательно по несколько раз.

Существует множество специальных упражнений, предназначенных для профилактики плоскостопия. Все они направлены на укрепление мышц и связок, расположенных на стопах. Ведь плоскостопие возникает оттого, что мышцы стопы становятся недостаточно сильными для того, чтобы поддерживать ее в приподнятом положении. Сюда входят и упражнения из разных исходных положений.

Так же применяется использование на занятиях специального оборудования моделирующего свод стопы: ребристые дорожки, наклонные доски, шведские стенки, канат, массажные коврики, ролики, мячи и т.д. Или природные материалы: камушки, шишки, орешки и т.д.

Интерес к занятиям вызывается за счёт использования игр и игровых упражнений. Например: «Спасатели», «Собери шишки», «Художник», «Передай мяч» и т.д.

Для повышения интереса и активности детей использую тренажеры и нестандартное оборудование. Упражнения на них укрепляют связочно-мышечный аппарат, улучшается крово- и лимфообращение.

Пособия для профилактики плоскостопия:

а) Дорожка из обручей - состоит из нескольких обручей, соединенных между собой тонким шнуром. Дорожка закрепляется за крючки на противоположных сторонах зала. Высота регулируется в зависимости от упражнений и возраста детей. Дорожка используется для упражнений в разных видах ходьбы, бега, прыжков.

б) Дорожка – лесенка, которая представляет собой полосы из поролона длиной до 50см и шириной 18 – 20см. Способ соединения и крепления такой же, как и у дорожки из обруча. Используется для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, бега.

в) Коврик массажерный из пуговиц.

г) Поролоновые палочки и трубочки.

д) Мешочки с песком и камешками.

е) Массажеры роликовые.

ж) Мягкие мячи (для ОРУ).

з) Диск «Здоровья», улучшающий функции голеностопного, коленного и тазобедренного сустава. Для увеличения эффекта сделала на диск съемный массажерный коврик.

Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются без обуви, в чистом и хорошо проветренном зале.

В занятия можно включать закаливание с контрастными ваннами, где детям предлагается из ёмкости с одним температурным режимом переложить игрушки в другую ёмкость, где вода ниже на 20 градусов, за счёт чего достигается эффект закаливания.

Практические советы.

1. Обязательным условием при проведении оздоровительных занятий является постоянный контроль педагога за правильным выполнением движений ребёнком.
2. Педагог должен следить за точностью движений. От этого зависит правильное освоение упражнений, а как результат - оздоровительный эффект.
3. Объяснения должны быть предельно краткими, ориентирующими детей на исходное положение и вид движения.
4. При использовании комплексов обще развивающих упражнений для профилактики нарушения осанки целесообразно чередовать проведение их без предметов и с пособиями, способствующими формированию правильной осанки.
5. Для обеспечения эффективности работы варьировать упражнения, усложняя их и меняя исходные положения.

В течении года, с помощью грамотно планируемой работы по укреплению здоровья детей систематических занятиях, индивидуальном подходе к решению поставленных задач, планирую сохранить и укрепить здоровье воспитанников. Сформировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой. Развить дыхательную систему, способствующую формированию правильного речевого дыхания. Сформировать навык правильной осанки и развития мышц опорно-двигательного аппарата через оздоровительные физические упражнения. Развить физические качества: координацию движений, равновесие, выносливость, внимание, силу, гибкость. Оказать общее стимулирующее влияние на физиологическое состояние ребёнка и вызвать положительный настрой к оздоровительным занятиям.

Механизм оценки результатов.

1. Осмотр детей врачом ортопедом в начале учебного года и в конце даёт возможность получить данные о физическом состоянии ребёнка и отследить динамику физического развития. Заполнение карт здоровья.
2. На начало и конец года педагогом проводится мониторинг детей, по которому можно проследить динамику роста двигательной активности детей и уровень их физических качеств. Оценка прироста проводится по шкале темпов прироста физических качеств детей и по формуле прироста показателей физических качеств детей В.Н.Усаковой. Данные мониторинга.
3. По итогам познавательных занятий у детей формируется знания по вопросам физической культуры, здоровья и питания. Занятия физической культурой становятся более осознанными и дети могут сами рассказать о пользе занятий и здоровом образе жизни. Беседы с детьми. Оформление стенда совместно с родителями, педагогом и детьми. Анкетирование родителей.
4. Дети становятся более спортивными и закалёнными, что приводит к снижению заболеваемости которую можно увидеть проанализировав сведенья о посещаемости детей детского сада.

Подводя итог, хотелось бы отметить что благодаря целенаправленной системы физического воспитания и эффективного использования физических упражнений, а так же по результатам мониторинга усвоения программы воспитанников, дети имеют стойкую, положительную динамику прироста двигательной активности. Наблюдается снижение заболеваемости детей и увеличение числа детей с I и II группой здоровья.

Более подробно с моей работой, где опубликованы конспекты занятий, программа по физическому воспитанию ДОУ, программа оздоровительного кружка, разработанные мной, игры и пособия и многое дгугое можно на сайте aseevaelena.netfolio.ru

Библиография.

1. Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. «Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома» /учебно методическое издание - М.: Школьная пресса, 2007. - 64с.
2. Брагина Н.В. «Крепкие ножки» / программа для детей 4- 7 лет, имеющих плоскостопие - Архангельск: АО ИППК РО, 2008. – 38 с.
3. Береснева З.И. «Здоровый малыш» / программа оздоровления детей в детском саду – М.: Сфера, 2008. – 109 с.
4. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» / методическое пособие – М.: Сфера, 2008. – 160 с.
5. Зимонина В.Н. «Расту здоровым» / программно-методическое пособие для детского сада – М.: Сфера, 2013. – 128 с.
6. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим» / пограмма оздоровления дошкольников – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 207 с.
7. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей 6-7 лет» / профилактика и лечение - М.: ТЦ Сфера, 2004. – 60 с.
8. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников» - М.: ООО Изд. Скрипторий 2003, 2009. – 80 с.
9. Потапчук А.А. «Осанка детей» / практические советы по коррекции нарушений осанки - СПб.: Комета,1994 . – 94 с.
10. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет» фитбол гимнастика / - учебно методическое издание- инструктору физического воспитания ДОУ: конспекты занятий – Волгоград: Изд. Учитель, 2011г. – 159 с.