

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 100 комбинированного вида»**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ И ПОДХОДОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Подготовила: Воспитатель  
**Вахрамеева К.А.**  
Март 2022 г.

## **Проблема:**

По результатам профилактических осмотров в нашем детском саду во всех возрастных группах есть дети с риском развития плоскостопия или оно уже диагностировано.

## **Цель проекта.**

Формирование у детей и их родителей практических навыков по профилактике плоскостопия.

## **Задачи проекта:**

- ▮ Создать в группе условия для **профилактики плоскостопия у детей**;
- ▮ Воспитывать у **детей** желание быть здоровыми.
- ▮ Применить нетрадиционные методы и подходы (игры, игровые ситуации и т.д. для профилактики плоскостопия.
- ▮ Приобщить родителей к коррекционной работе в домашних условиях.

## ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

### ▮ ДЛЯ ДЕТЕЙ:

сформированные навыки здорового образа жизни.

### ▮ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.

### ▮ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания в оздоровлении детей.

▮ **Тип проекта:** оздоровительный.

▮ **Образовательная область:** физическое развитие.

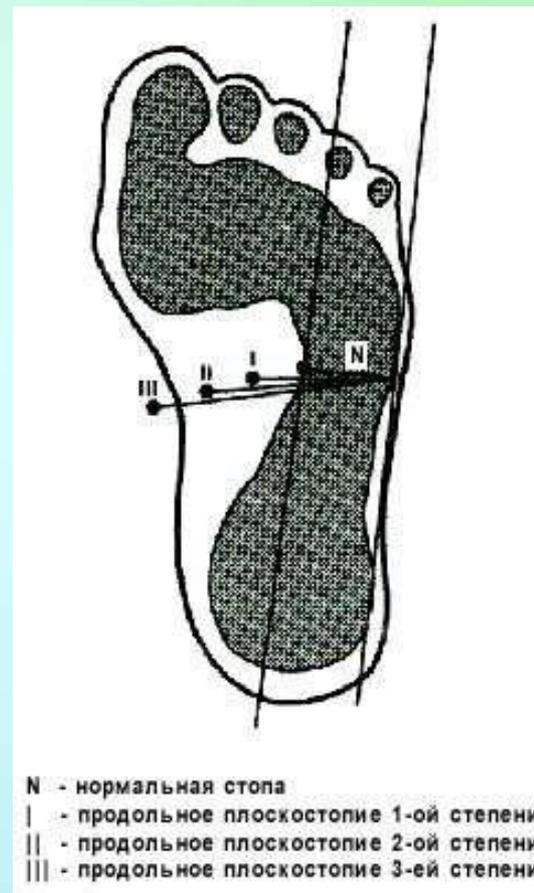
▮ **По срокам реализации:** краткосрочный (20.02.23–10.03.23).

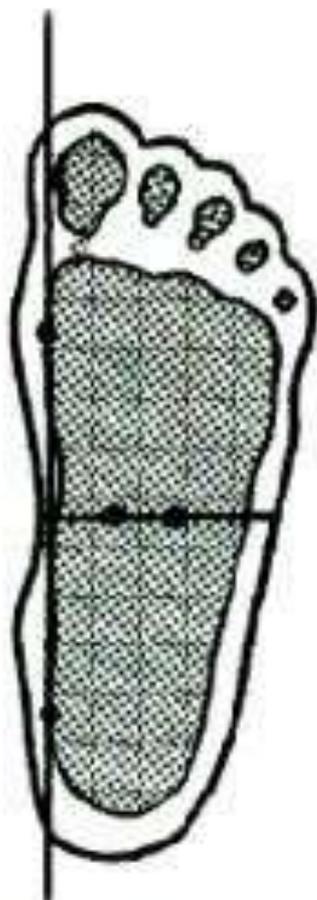
▮ **Охват проекта:**

дети разновозрастной группы – 20 человек, родители детей, воспитатель.

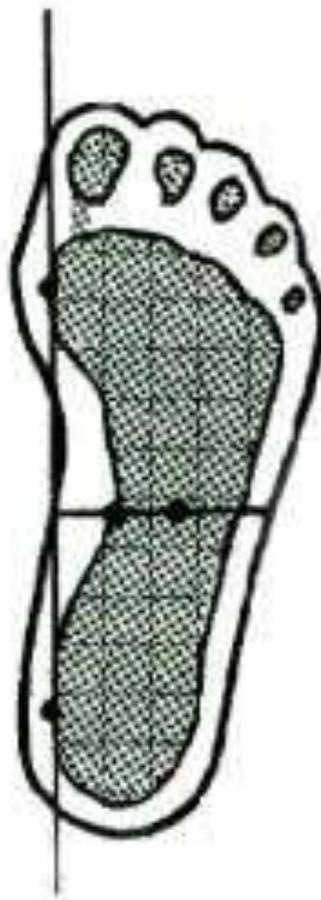
# Что такое плоскостопие?

**Плоскостопие** – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

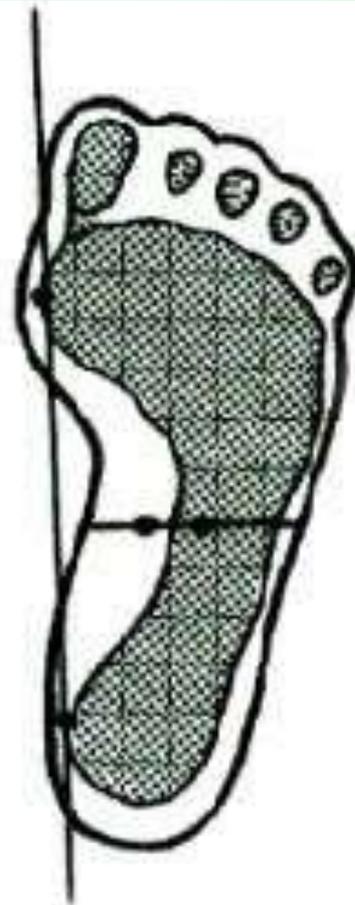




3-4 года



5-7 лет



8-18 лет

# Формирование детской стопы

- У детей до 2-х лет наблюдается физиологическое плоскостопие, т.е. практически отсутствует свод стопы. Это абсолютно нормально, ведь у малышей костная ткань мягкая и эластичная, в ней еще мало минеральных веществ, придающих прочность, да и мышечная система до конца не развита. Когда ребенок начинает вставать на ножки и делать первые шаги (7-12 месяцев), в роли амортизатора выступает «жировая подушечка» на подошве, из-за которой детские ступни такие пухленькие.

К 2–3 годам кости становятся более прочными, крепнут связки и мышцы, и стопа начинает приобретать «взрослую» форму. Ребенок теперь хорошо стоит на ногах и может совершать долгие пешие прогулки.

Процесс формирования стопы продолжается до 5–6 лет. Только после этого возраста можно с определенностью говорить о наличии или отсутствии плоскостопия у ребенка.



# Последствия плоскостопия

- быстрая утомляемость ног;
- к вечеру возможное появление отека стоп, которого не будет утром;
- ноющие боли при стоянии или ходьбе в голених и стопах;
- быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы;
- ребенок ходит с широко наставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;
- стопа имеет неправильную форму или становится шире;
- врастание ногтей пальцев ног в кожу;
- искривление пальцев ног;
- появление мозолей.

# 10 факторов развития плоскостопия

- Недоразвитие мышц стопы;
- Слабость мышечно–связочного аппарата стопы, может быть в результате рахита;
- Большие физические нагрузки;
- Излишний вес;
- Длительное пребывание в постели (в результате болезни);
- Ношение неправильно подобранной обуви;
- Косолапость;
- Х–образная форма ножек;
- Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки;
- Наследственная предрасположенность.

# Упражнения по профилактике плоскостопия

## 1. Ходьба:

- на месте, не отрывая носки от пола;
- на носках, в приседе на носках, в полуприседе;
- на пятках;
- перекатом с пятки на носок;
- на внешней стороне стопы;
- приставным шагом по:
  - обручу
  - палке, веревке, канату
- по кочкам;
- по ребристой дорожке
- по сенсорным дорожкам (в группе);



## Серия мероприятий по профилактике плоскостопия.

Все упражнения выполняются босиком, в проветренном помещении, систематически, начиная от простых к сложным. Дети здоровы.

### Упражнение «Солнышко»

**Исходное положение: Лежа на спине.**

**круговые вращение стопой;**

**пальцы ног на себя, от себя;**

**пятки вместе, носки врозь;**

**носки вместе, пятки врозь.**

**поочередное поднятие**

**носков и пяток**



## Упражнение «Жмурки»

Исходное положение: Сидя, упор руками сзади



# Игра в паре «Медуза»

Исходное положение: Сидя на стульях



# Подвижная игра-соревнование «Каракатица»

Исходное положение: Сидя на ковре, упор руками сзади



# Малоподвижная игра «Маленькие прачки»

Исходное положение: Сидя на стульях, напротив друг друга



# Игровое упражнение «Водная мозаика»

Исходное положение: Сидя на стульях



# Рисование ножками

Исходное положение: Сидя на коврикe



# Продуктивная деятельность

## Делаем палочку-каталочку



# Профилактика плоскостопия во время двигательной деятельности



# Проблемная ситуация «Карлсон растерял карандаши»

Исходное положение: Стоя на коврике, передаем



Реализация данного **проекта** позволила качественно улучшить состояние здоровья **детей**.

Систематические коррекционные упражнения укрепят свод стопы, а включённость родителей в этот процесс позволит значительно повысить степень мотивации и заинтересованности **детей** в положительном результате

**Профилактика** очень эффективный путь предотвращения проблем.

Данный **проект** будет способствовать сплочению семьи и взаимодействию педагогов и родителей в общем деле.

Серия проведенных **профилактических** мероприятий позволит если и не избавиться от проблемы полностью, то, по крайней мере, сохранить и закрепить имеющийся уровень здоровья.

Для **детей** с нормальным развитием стопы этот **проект тоже полезен**, поскольку он позволяет повысить степень двигательной активности, укрепить общее состояние организма **детей**, расширить их кругозор, сформировать стойкое и осознанное желание сохранять и приумножать уровень своего здоровья.

# Благодарим за внимание

## МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ:

