



БИБЛИОТЕКА ВОСПИТАТЕЛЯ

Т.В. Мустафина

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

у дошкольников 4–7 лет

**На книги этой серии
(в комплекте с журналом «Воспитатель ДОУ»)
можно подписаться на почте по каталогам:**

«Урал-пресс» — 80899,
«Пресса России» — 39755,
«Почта России» — П2974.

Библиотека Воспитателя выходит ежемесячно



Издательство «ТЦ СФЕРА»

После дневного сна (ежедневно)

- Побудка после сна оказывает комплексное воздействие на организм, а также развивает координацию и самоконтроль.
- Массажная дорожка завершает пробуждение. Дети, вставая с постелей, проходят по дорожке так же, как перед сном.

Самостоятельные и организованные игры в группе (ежедневно)

Они проходят в утренние часы, днем и вечером. В это время дети должны иметь возможность двигаться, играть в игры малой и средней подвижности — игры с перемещением по ограниченной поверхности, ходьбой или ползанием; захватыванием мелких предметов стопами или игра «Здоровые ножки»; игры с метанием и прыжками. Игры организуются групповым или подгрупповым способом. Во время повышенного возбуждения детей используются статические паузы. Постепенно дети самостоятельно организуют подвижные игры в помещении, соблюдая правила безопасности.

В результате такой организации двигательной активности детей в течение дня достигается регулярность воздействия на стопы ребенка, появляется возможность индивидуального подхода к двигательным проблемам каждого ребенка.

Просветительская работа с детьми

Для эффективности проводимых мероприятий от участников образовательного процесса требуется понимание его важности, необходимости качественного выполнения движений и их регулярности. Для этого в программе предусмотрена активная просветительская работа с детьми, педагогами и родителями.

Направленность просветительской работы с детьми:

- мотивация воспитанников к заботе о своем здоровье;
- правила безопасного поведения, движения и здорового образа жизни в целом;
- качество (техника) выполнения физических упражнений и работы стоп в частности;
- регулярность использования средств профилактики плоскостопия, в том числе самостоятельно;
- здоровое питание;
- удобная, правильно подобранная обувь.

Темы бесед могут быть вынесены отдельным мероприятием или включаться в занятие по физкультуре, социально-коммуникативному или познавательному развитию, а могут быть частью физкультурно-познавательного праздника, физкультурного развлечения. Форма проведения тоже может быть различна: беседа, загадки, дидактические задания, презентации, проект, творческая деятельность и т.д. (табл. 3).

Направление просветительской работы определено на каждый месяц. Насколько часто проводятся беседы, игры, наблюдения, определяет инструктор при работе с конкретными детьми. Иногда достаточно одного теоретического мероприятия с дальнейшим двигательным закреплением материала. Иногда необходимо многократно возвращаться к одной и той же теме. Показателем служит сознательное отношение детей к каждому мероприятию или качество выполнения заданий.

Не следует забывать, что основной мотивацией для детей в любой деятельности является сам ее процесс: интересный, эмоциональный, успешный. Здесь многое зависит от взрослых, которые находятся рядом.

Таблица 3

Просветительская работа с детьми

Месяц	Группа		
	средняя	старшая	подготовительная к школе
1	2	3	4
Сентябрь	Беседы «Что умеют мои ноги». «Функции ног и стоп (опора тела)». «Способы движения (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье) и их качество». «Как помочь ногам (стопам) быть здоровыми»	Беседы Мои ноги. Функции ног и стоп (опора тела). Из чего они состоят (кости, суставы, мышцы, связки) и для чего служат (опора, подвижность). Какие должны быть ноги, чтобы активно двигаться (здоровые, сильные, ловкие, быстрые)	Беседы Я расту. Как изменилось тело за время, пока ребенок ходит в детский сад (рост, вес). Способы движения (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье) и их качество. Необходимо помочь ногам носить меня большого
Октябрь	Игровые задания «Где мои ноги». Положение ног (стоп) в разных ситуациях (в покое и движении). На вопрос педагога «Где ваши ноги?» или «Где ваши стопы?», дети быстро отвечают и при необходимости меняют их положение		

Продолжение табл.

1	2	3	4
Ноябрь	Беседы «Законы ЗОЖ и здоровье ног». «Физкультура, гигиена, питание, хорошее настроение, закаливание. Что еще?»	Беседы ЗОЖ и режим дня для моих ног. Как и когда ноги работают и отдыхают?	Беседы Я могу быть здоровым. Самостоятельные действия для здоровья ног (физкультура, гигиена, питание, хорошее настроение, закаливание, обувь)
Декабрь	Игры: «Мои ножки, отдохните», «Паровозик», «Канатоходцы», «Поймай лису за хвост», «Бусы», «Домики», «Выше ноги от земли (лежа или сидя)», «Болото», «Через ручеек» и т.д. Значение массажных дорожек, ходьбы босиком по разной поверхности, массажа и расслабляющих упражнений для здоровья ног		
Январь	Беседы на прогулке «Чтобы ноги не замерзли». «Удобная, теплая обувь, движение»	Беседы в ходе двигательной активности «Зимние прогулки и здоровые ноги». Удобная, теплая обувь, движение (санки и ледянки, ходьба и бег, лазанье и прыжки, лыжи и коньки)	Беседы в ходе двигательной активности «Зимние виды спорта и здоровые ноги». Как себя чувствуют ноги (стопы) после бега на лыжах и коньках
Февраль	Беседы «Обувь должна быть удобной». «Какая обувь нужна при различной деятельности и почему разная»	Беседы С игровым заданием-выбором «Еда для ног». Значение правильного питания для здоровья ног, полезные и вредные продукты	Беседы Что мешает моим ногам? Обувь, вес, слабость и неловкость ног, неправильно ставятся стопы, болят и т.д.
Март	Беседа «Специальная зарядка для стоп». Игра «Здоровые ножки» с группой детей		
Апрель	Наблюдение «Послушные ноги». Обсуждение, как правильно должны работать стопы в ходьбе, беге, прыжках, наблюдение за ними. Беседа «Чьи ноги послушные» (не падали, не спотыкались, не уставали, везде успевали, высоко прыгали, ровно шли, быстро бежали)		
Май	Игровое задание «Через лужи перепрыгну». Прыжки в длину с обсуждением качества	Игровое задание «Коза или волк». «Коза» перепрыгивает обозначенный ров, а «волк» нет. Обсуждение, что и почему надо сделать	Игровое задание «Послушная скакалка». Прыжки через скакалку (короткую и длинную), обсуждение качества работы ног и их выносливости

Окончание табл.

1	2	3	4
Июнь	Беседы «Я хожу, бегу и прыгаю». Занятие для здоровых ног на улице. Перечисление игр с бегом, прыжками, с мячом и их проведение		

Просветительская работа с педагогами и родителями

- С педагогами просветительская работа должна быть направлена:
- на повышение компетенции в вопросах профилактики плоскостопия;
 - возможность и необходимость проведения с воспитанниками регулярных мероприятий по профилактике плоскостопия;
 - форму организации детской деятельности.

Также не стоит забывать о постоянной мотивации педагогов к личной двигательной активности и организации двигательной активности детей. Мероприятия проводятся ежемесячно с выбором необходимых тем и форм проведения (табл. 4).

Просветительская деятельность с родителями нацелена на формирование их личной ответственности за здоровье ребенка. Для этого они должны:

- осознавать важность профилактики плоскостопия (периоды формирования стопы и последствия плоскостопия) и физического развития своих детей в целом;
- знать результаты диагностики своего ребенка и средства воздействия на стопы, а также требования к обуви и питанию детей (табл. 5).

Просветительская работа с родителями может проводиться в форме печатных консультаций, консультаций-памяток, родительских собраний, презентаций, мастер-классов совместно с детьми средствами открытых мероприятий и тематических праздников, а также в форме индивидуальных консультаций.

Частота проведения просветительской работы определяется ее целесообразностью. Переменяя теоретические консультации с практическими и совместными мероприятиями, можно ежемесячно взаимодействовать с родителями на тему плоскостопия у дошкольников. Выбор тем теоретических консультаций определяется знаниями, потребностями родителей (задаваемые вопросы) и

долей их участия в оздоровлении детей. Практических мероприятий мало не бывает. Они сами по себе мотивируют родителей к активному взаимодействию с ребенком, а значит, должны проводиться как можно чаще. Это зависит от загруженности инструктора в проведении других мероприятий, направленных на физическое развитие детей.

Таблица 4

Просветительская работа с педагогами (варианты)

Месяц	Примерные темы	Проводят
1	2	3
Сентябрь	Семинар «Плоскостопие у дошкольников». Консультации: «Причины возникновения плоскостопия», «Средства для профилактики плоскостопия». Круглый стол «Родители и плоскостопие у детей»	Инструктор, старший воспитатель, воспитатели
Октябрь	Круглый стол «Игровая деятельность детей с целью профилактики плоскостопия» (из опыта работы). Консультация «Использование профилактических упражнений в режимных моментах». Круглый стол «Как развивать у дошкольников внимание и способность к самоконтролю»	Инструктор, воспитатели, психолог
Ноябрь	Мастер-класс «Движение — это жизнь» (дыхание, осанка, плоскостопие, гибкость, равновесие)	Инструктор
Декабрь	Оборудование физкультурных уголков в группах на предмет профилактики плоскостопия и его использование в режимных моментах. Организация творческого проекта совместно с детьми и родителями «Массажные дорожки и другие полезные вещи своими руками»	Инструктор, старший воспитатель
Январь	Круглый стол «Двигательная активность детей в зимнее время» (из опыта работы)	Инструктор
Февраль	Мастер-класс «Поиграем для здоровья» (игры различной профилактической направленности)	— // —
Март	Консультация «Функции стоп и причины их нарушения». Круглый стол или мастер-класс «Игра “Здоровые ножки” в режимных моментах»	— // —

Окончание табл.

1	2	3
Апрель	Мастер-класс «Что делать с плоскостопием педагогов». Консультации по организации индивидуальной работы с детьми	— // —
Май	Консультации: «Зачем дети прыгают», «Почему так важно прыгать через скакалку и как научить ребенка». Обмен опытом «Где и как детям можно прыгать»	Инструктор, старший воспитатель, воспитатели
Июнь	Консультации и мастер-классы. Игры на улице в летний период. Инвентарь, оборудование площадок	Инструктор, воспитатели одной из групп

Таблица 5

Просветительская работа с родителями воспитанников (варианты)

Месяц	Группа		
	средняя	старшая	подготовительная к школе
1	2	3	4
Сентябрь	Родительское собрание «Здоровье детей и физкультура в детском саду». Уровень физического развития детей, его взаимосвязь со здоровьем, предполагаемые мероприятия в наступающем году и доля участия в них родителей		
Октябрь	Индивидуальные паспорта здоровья с результатами диагностики на начало года. Консультации: о соблюдении требований ДОО в организации режима дня детей и образовательной деятельности, обуви и одежда детей, питание вне ДОО и пищевые пристрастия. Мастер-класс «Профилактика плоскостопия у дошкольников» (см. приложение 4)		
Ноябрь	Физкультурно-познавательный праздник с участием родителей «Путешествие в страну здоровья»		
	Проект «Законы здоровья в моей семье»	Проект «Режим дня помогает моей семье быть здоровыми»	Проект «Я забочусь о здоровье своем и своих близких»