

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 присмотра и оздоровления»

Мастер – класс «Ребенок его здоровье»

Воспитатель:
Кошкина Марина Алексеевна

г. Мончегорск
2021 г.

Цель мастер – класса – осознание педагогической важности профилактики плоскостопия и нарушения осанки у детей, применение в практической деятельности.

Здоровье – это «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней...»

Неблагоприятные факторы, влияющие на состояние здоровья

```
graph TD; A[Неблагоприятные факторы, влияющие на состояние здоровья] --> B[Наследственность]; A --> C[Экология]; A --> D[Облучение детей]; A --> E[Образ жизни];
```

Наследственность

Экология

Облучение
детей

Образ жизни

Причины нарушения осанки

- высокий процент рождаемости ослабленных детей;
- наследственность;
- избыточная масса тела перегружает позвоночник;
- нерациональная организация режима;
- нарушение зрения;
- понижение слуха;
- недостаточность общего физического развития и слабая двигательная активность.

Средства для профилактики нарушений осанки:

- движение во всех видах;
- подвижные игры на воздухе;
- утренняя гимнастика;
- закаливание;
- достаточное освещение и правильно подобранная мебель;
- постоянное наблюдение за позой ребенка во время игры, занятий;
- специальные комплексы упражнений.



Плоскостопие - это заболевание опорно-двигательного аппарата (деформация стопы с уплощением ее продольного свода, что в свою очередь приводит к образованию плоской подошвы).

Причины возникновения плоскостопия

- наследственность;
- рахит;
- травмы стоп;
- чрезмерная гибкость суставов;
- чрезмерная нагрузка на ноги;
- ношение неправильной обуви;
- паралич мышц голени и стопы.

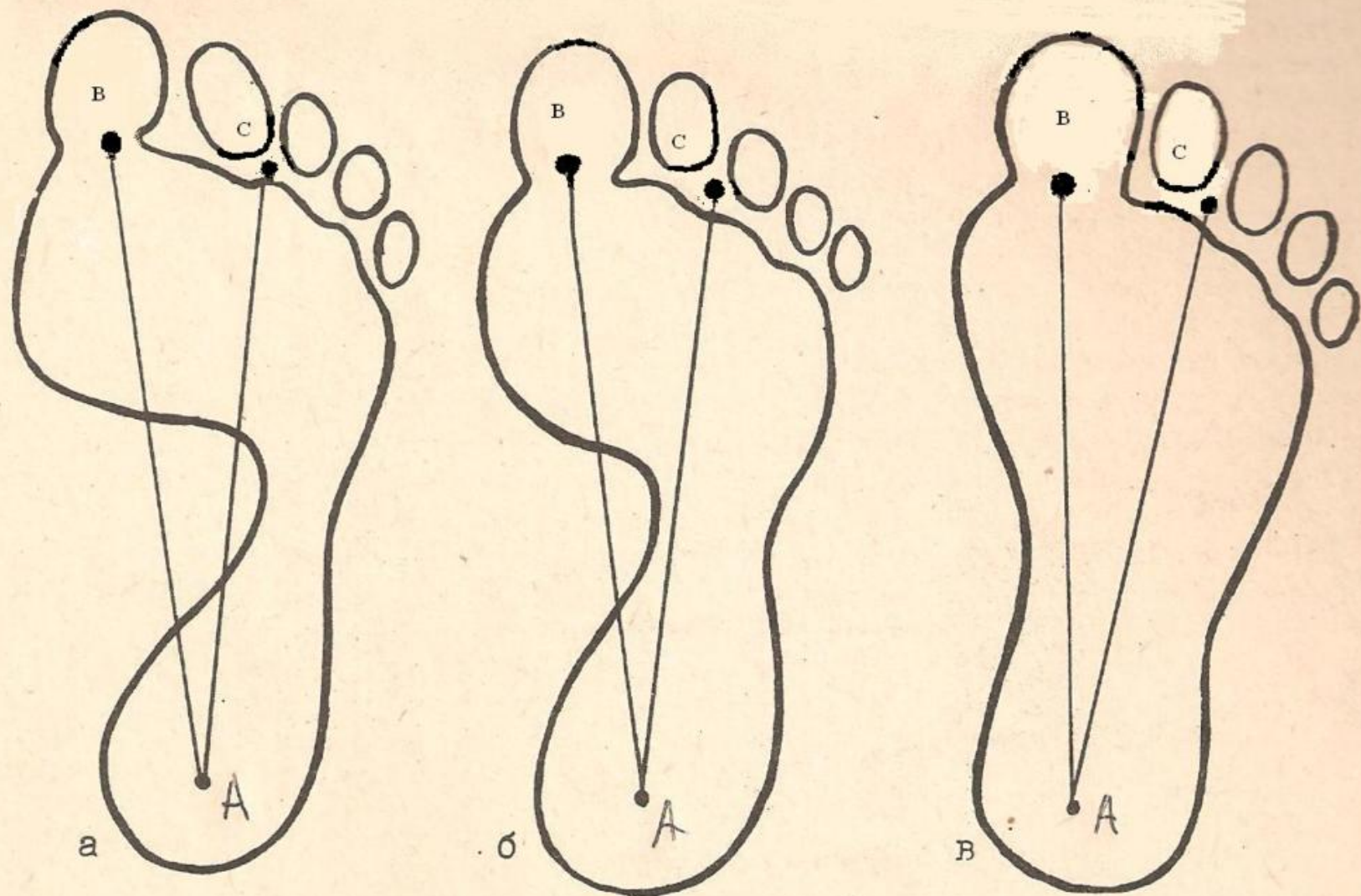
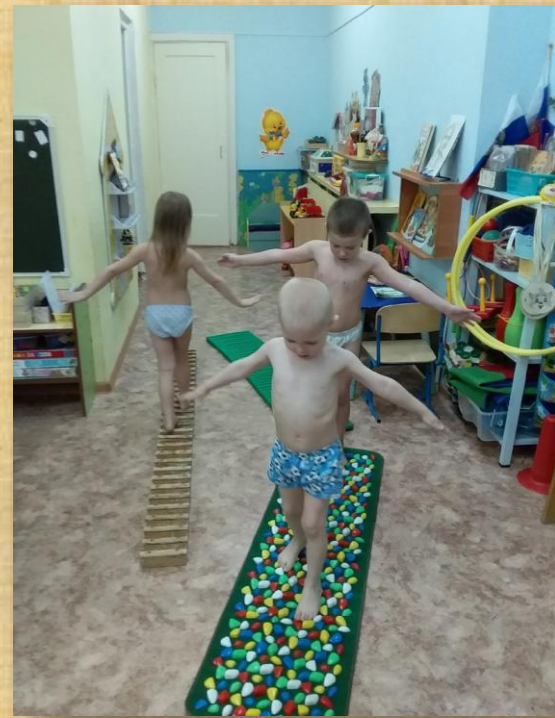


Рис.6. Оценка плантограммы: а - нормальная стопа;
б - уплощенная стопа;
в - плоская стопа



Упражнения при плоскостопии.

1. Без предметов:



Движения пальцами ног



Пружинящие движения

Упражнения с предметами



Ходьба
по массирующим
коврикам



Захват предметов,
удержание их и бросание

Упражнения
на равновесие



Перекатывание мячей

На снарядах и приспособлениях

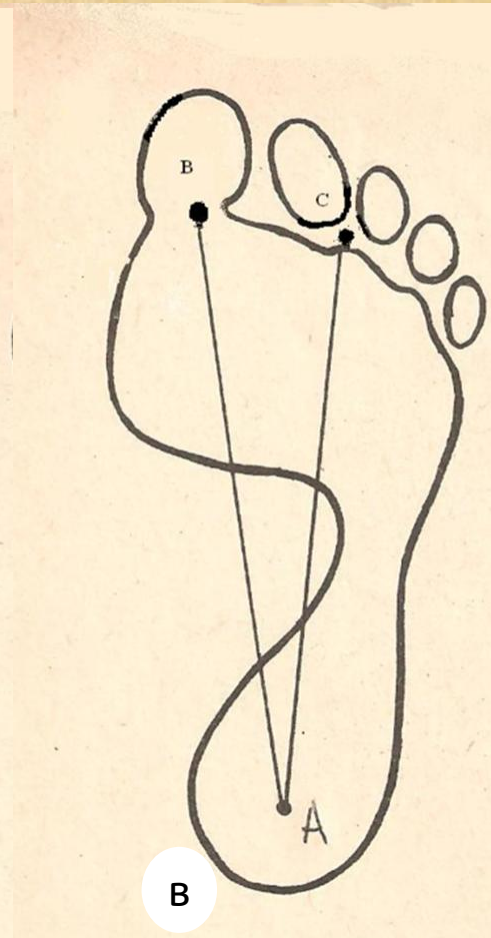
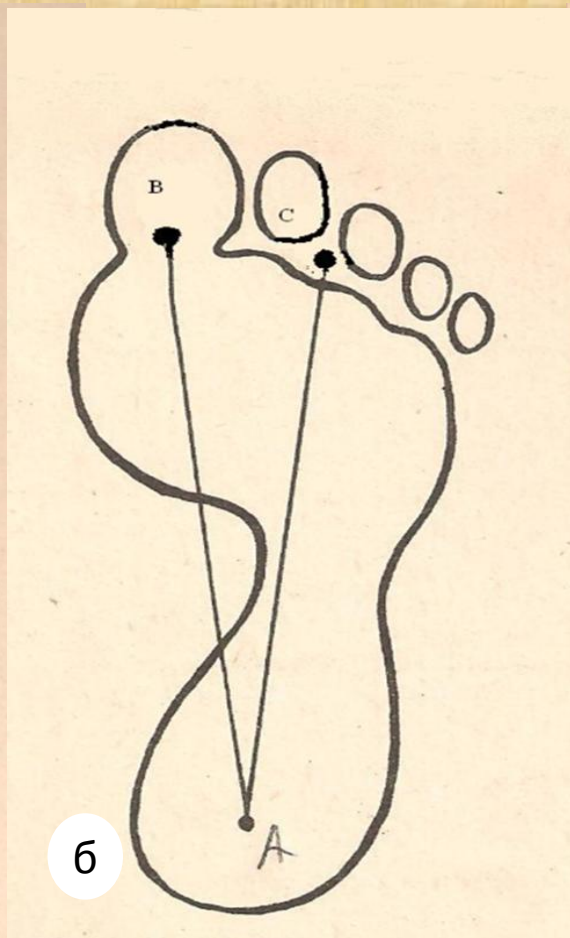
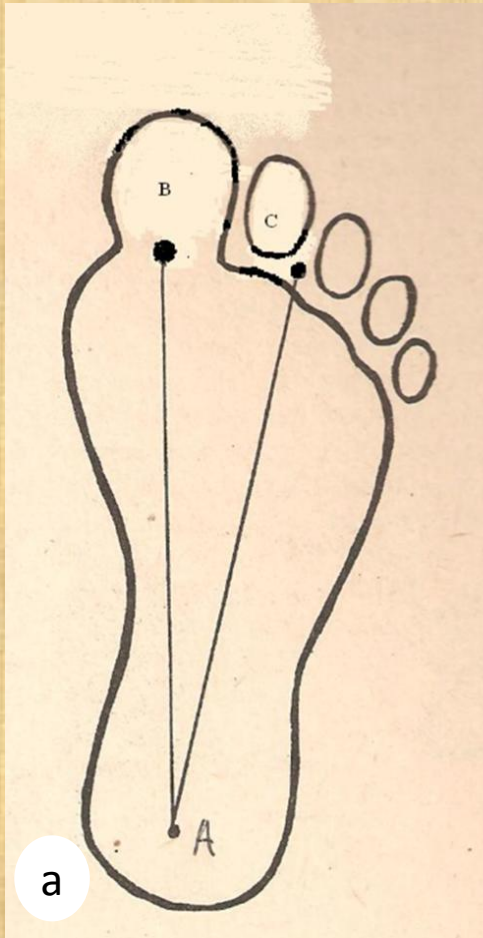




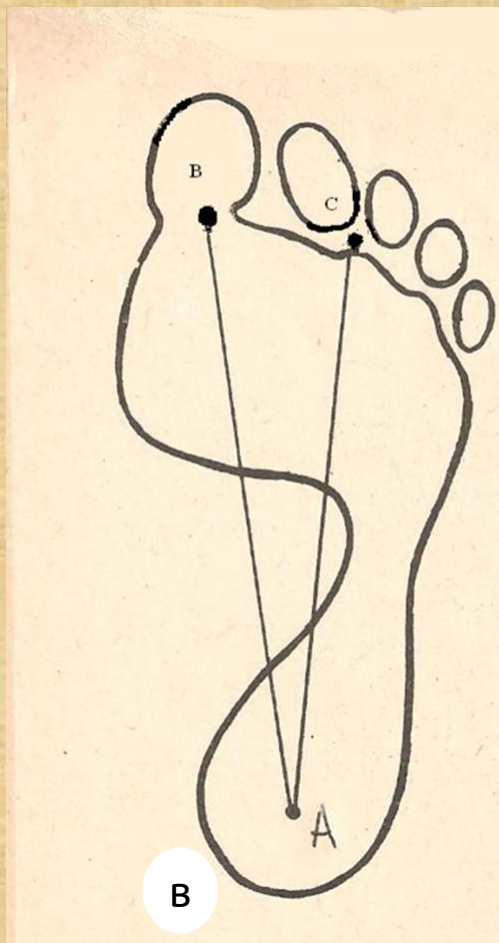
Деловая игра для педагогов «Проверь себя»

Где изображен правильный отпечаток стопы?

а), б), в)



Где изображен правильный отпечаток стопы?
а), б), в)



Все ли виды поверхностей оказывают терапевтическое воздействие на стопы ?

а) галька

б) песок

в) кафель

Все ли виды поверхностей оказывают терапевтическое воздействие на стопы ?

а) галька

б) песок

Придумайте, пожалуйста, упражнения с этими предметами?



Детям с нарушением осанки рекомендуются физические упражнения?

- а) упражнение на развитие гибкости позвоночника и суставов, общую выносливость организма.
- б) упражнения на формирование мышечного корсета позвоночника.
- в) упражнение на поднятие тяжестей.
- г) продолжительные висы на шведской стенке.

Детям с нарушением осанки рекомендуются физические упражнения?

- а) упражнение на развитие гибкости позвоночника и суставов, общую выносливость организма.

- б) упражнения на формирование мышечного корсета позвоночника.

Для того, чтобы предупредить возможные нарушения осанки у дошкольников необходимо:

а) маркировка мебели

б) учитывать посадку ребенка за столом

в) обращать внимание на позу ребенка

г) исключить двигательный режим

Для того, чтобы предупредить возможные нарушения осанки у дошкольников необходимо:

а) маркировка мебели

б) учитывать посадку ребенка за столом

в) обращать внимание на позу ребенка

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!