

Кошкина Марина Алексеевна  
воспитатель  
муниципального автономного  
дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №10  
присмотра и оздоровления»

### **Мастер – класс «Ребенок и его здоровье»**

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

«Забота о здоровье – лучшее лекарство». В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, его физического развития и культуры движений. Укрепление здоровья детей – одна из основных проблем в современном обществе. Все оздоровительные и профилактические мероприятия могут быть эффективными, когда проводятся в комплексе, систематически.

Одной из приоритетных задач формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является создание мотивации, обучение и привитие навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

#### **Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста**

Сегодня на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние: неблагоприятные социальные факторы, экологические, демографические, климатические условия, а именно:

- 1) Наследственность;
- 2) Неблагоприятная экологическая обстановка;
- 3) Электронно-лучевое и «металло-звуковое» облучение детей;
- 4) Образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья человека).

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Например, нарушение осанки и плоскостопия.

Нарушение осанки.

Сочетается с нарушением работы многих органов и систем растущего организма. Дети при этом, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них обычно отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие.

Почему у современного ребенка развиваются нарушения осанки?

- высокий процент рождаемости ослабленных детей, заболевания в неонатальном и более позднем периодах развития ребенка;
- наследственность (дети часто перенимают от родителей привычки неправильно сидеть, стоять и ходить, а также вынужденные неудобные позы);
- избыточная масса тела перегружает позвоночник;
- нерациональная организация режима;
- нарушение зрения;
- понижение слуха;
- недостаточность общего физического развития и слабая двигательная активность.

Важно, как можно раньше начать профилактику дефектов осанки, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища.

Самые лучшие 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 вовремя игры, занятий;**

- специальные комплексы упражнений.

В толковом словаре В. И. Даля написано «Под осанкой подразумевают стройность, величавость, приличие и красоту».

Дополняя это определение, необходимо добавить и «основу здоровья».

Формировать в детях желание быть здоровыми мы начинаем с бесед об осанке. Я рассказываю, какая осанка считается правильной, какие бывают виды ее нарушений, как важно корректировать свою осанку для нормального функционирования внутренних органов и систем. На первых занятиях учим детей правильно принимать основные исходные положения лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке, стоя. В каждом последующем занятии вспоминаем все, что прошли на предыдущем. В игровой форме детей знакомя со строением своего тела, назначением органов и систем, с тем, что полезно и что вредно для организма. Учу элементарным навыкам ухода за собой и оказанию первой медицинской помощи. Эти занятия имеют огромное значение для воспитания потребности в здоровом образе жизни. Полученные навыки дети закрепляют в сюжетно - ролевых играх, в самостоятельной деятельности.

Систематические физические упражнения содействуют развитию двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки.

В числе упражнений, способствующих закреплению правильной осанки, основными являются упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса, живота. При выборе общеразвивающих упражнений предпочтение отдается упражнениям симметричного характера. С целью выравнивания сил мышечной тяги чаще применяю упражнения с предметами: гимнастической палкой, мячом, обручем. Для выпрямления позвоночника и правильного держания головы необходимы упражнения, во время которых ребенок одновременно вытягивает вверх руки и поднимает голову. Эти упражнения можно давать из исходного положения лежа и с пособиями (палкой, веревкой, флажками). Взрослому необходимо следить, чтобы дети делали упражнения без напряжения, руки ребенка при поднимании вверх должны быть шире плеч, голова поднята. Для развития подвижности позвоночника рекомендуются наклоны туловища, повороты в сторону.

Учитывая быструю утомляемость дошкольников, следует помнить, что спортивная нагрузка не должна превышать возможностей детского организма, необходимо чередовать ее с отдыхом, сочетая его с выполнением дыхательных упражнений, упражнений на расслабление.

Закреплению навыка правильной осанки способствуют упражнения у стенки, лежа на полу, сидя, когда взрослый фиксирует внимание детей на правильном положении тела. Это же рекомендуется выполнять во время ходьбы, бега, при проведении подвижных игр с правилами.

Большое значение для профилактики нарушений осанки имеют упражнения и игры в равновесии, так как они требуют удержания позвоночника в прямом положении при любой возможной позе и движении.

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

Точно определить плоскостопие у детей можно в возрасте 5-6 лет. Это обусловлено, во-первых, тем, что костный аппарат стоп у малыша еще не окрепший, и стопы представляют из себя хрящевую структуру, мышцы и связки которой слабые и подвержены растяжению. Во-вторых, подошвы малыша и так кажутся плоскими, потому что выемки свода стоп заполнены жировой «подушечкой», маскируя костную основу. К 5-6 годам, если опорно-двигательный аппарат развивается нормально, своды стоп приобретают нормальную форму. Иногда возникают отклонения в развитии, из-за которых возникает плоскостопие у детей.

Причины плоскостопия:

- наследственность (если у близких родственников было или есть плоскостопие, то нужно регулярно показывать ребенка ортопеду);

- рахит;

- травмы стоп;

- чрезмерная гибкость суставов;

- чрезмерная нагрузка на ноги (к примеру, поднятие тяжестей или большая масса тела);

- ношение неправильно обуви (без супинатора, совсем без каблука, слишком широкая или узкая обувь);

- паралич мышц голени и стопы (причиной может быть полиомиелит или ДЦП).  
у детей:

Признаки плоскостопия:

- быстрая утомляемость ног;  
- к вечеру возможное появления 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 расставленными 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.

Простой тест для выявления плоскостопия. В нашем дошкольном учреждении его проводит медсестра. Нужно взять лист бумаги, смазать босые ноги штемпельной краской и затем поставить ребенка на него, так чтобы вес его тела распределялся равномерно. Если стопы в порядке, картинка на листочке будет выглядеть, как на рисунке под буквой: **а** (на слайде). Если отпечаток выглядит, как на рисунке под буквой: **б, в**, то это свидетельствует о наличие плоскостопия, и нужно скорее обратиться к ортопеду.

Важно, как можно раньше начать профилактику плоскостопия. Плоскостопие у детей в большинстве случаев излечимо!

Для профилактики плоскостопия нужно с ранних лет постепенно и систематически тренироваться совершать пешие прогулки, ежедневно заниматься гимнастикой, включая в утренние упражнения пружинящие прыжки, приседания, ходьбу на носках, пятках, наружных и внутренних краях стоп. В теплое время года полезно ходить босиком по неровной почве, песку, гальке, скошенной траве.

В нашем детском саду мы пытаемся создать все необходимые условия для систематического, профилактического влияния на организм ребенка. На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим: утренняя гимнастика, ООД по ф/р, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные развлечения, массаж, корригирующая гимнастика после сна, занятия плаванием в бассейне.

Профилактика плоскостопия. У детей чтобы исключить плоскостопие мы выполняем следующие упражнения:

### **Упражнения при плоскостопии:**

#### **1. Без предметов:**

- движения пальцами ног;
- круги;
- перекаты;
- пружинящие движения с сопротивлением;
- ходьба и бег по наклонной плоскости.

#### **2. С предметами:**

- ходьба и бег по массирующим коврикам;
- захват предметов, удержание их и бросание;
- перекачивание мячей разных размеров;
- упражнение на равновесие.

### **3. На снарядах и приспособлениях:**

- ходьба по специальным дорожкам;
- ходьба по лесенке, мостику, дорожке под разным углом наклона;
- ходьба по ребристым доскам;
- лазание по гимнастическим лесенкам;
- вход на возвышение и спрыгивание с него.

Сейчас я хочу представить вам видеоролик совместной деятельности с детьми средней группы по физкультуре.

А сейчас уважаемые коллеги, я хочу с вами поиграть. Смотрим на экран.

1. Посмотрите и назовите, где изображен правильный отпечаток стопы? (Слайд со стопами.)

Правильный ответ под какой буквой (в).

2. Все ли виды поверхностей: а) галька, б) песок, в) кафель оказывают терапевтическое воздействие на стопы? Ответ: Галька и песок.

Правильный ответ – галька и песок. Кафельное покрытие может вызвать переохлаждение стоп, что чревато заболеваниями мочеполовой системы и органов малого таза. По мнению старшего преподавателя ЛФК Института мануальной терапии Александра Демченко, одна из причин развития плоскостопия – соприкосновение стоп с твердыми поверхностями (асфальтом и бетоном). Особо разрушительно воздействует бег по ним.

3. Придумайте, пожалуйста, упражнения на профилактику плоскостопия с предметами, которые вы видите на слайде? (игрушки из киндер-сюрприза, платочки, карандаши и листы бумаги).

Возможные варианты: Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия можно сделать интересными.

пальцами ног «постирать платок»; с помощью пальцев ног сложить игрушки из киндера – сюрприза в баночку; зажать карандаш пальцами ног и нарисовать картину.

4. Детям с нарушением осанки рекомендуются физические упражнения. Какие? Выберите из предложенных вариантов.

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.

Ответ: а, б.

Детям с нарушениями осанки и сколиозами не рекомендуются физические упражнения, сопровождающиеся вертикальными нагрузками на позвоночник и его вкручиванием (поднятие тяжестей, метание ядра и т.п.), исключаются продолжительные висы на перекладине и шведской стенке, а также упражнения, связанные с силовыми растяжениями позвоночника.

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

а) подбор мебели по росту.

б) учитывать посадку ребенка за столом.

в) обращать внимание на позу ребенка.

г) исключить двигательный режим.

Ответ: а, б, в.

А наш мастер – класс подошел к концу. Я хочу всех поблагодарить, надеюсь, что вовремя мастер - класса вы узнали что-то новое.