**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад №1 «Олимпик»**

**Методическая разработка для воспитателей.**

**Тема: «Профилактика плоскостопия в детском саду.»**

**Выполнили:**

**Воспитатель I кв. категории**

**Абакарова В.Д.**

**Воспитатель высшей категории**

**Малышева В.П.**

**Ульяновск, 2025**

**Актуальность темы:**

Плоскостопие – одна из наиболее распространённых проблем опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. Неправильное формирование свода стопы может привести к серьёзным последствиям: нарушению осанки, болям в ногах, быстрой утомляемости и даже проблемам с внутренними органами. В условиях современной жизни, где дети часто ведут малоподвижный образ жизни, а обувь не всегда соответствует ортопедическим стандартам, профилактика плоскостопия становится особенно важной.

Дошкольный возраст – это период активного роста и развития организма, когда формирование стопы ещё не завершено. Именно в этот период можно эффективно предотвратить развитие плоскостопия с помощью правильно организованной профилактической работы.

**Цель:**

Формирование у дошкольников правильного свода стопы, укрепление мышц и связок стопы, профилактика плоскостопия через игровые и физические упражнения.

Задачи:

1. Обучить воспитателей и родителей методам профилактики плоскостопия.

2. Развивать у детей интерес к физическим упражнениям, направленным на укрепление стоп.

3. Формировать у детей привычку к правильной походке и осанке.

4. Повышать уровень знаний о здоровом образе жизни.

**Целевая группа:**

Дети дошкольного возраста (3–7 лет).

**Основные направления работы:**

1. Образовательная деятельность:

* Проведение занятий, на которых дети узнают о важности здоровья стоп и правильной осанки.
* Использование наглядных материалов (плакаты, схемы, видео) для объяснения анатомии стопы и принципов её работы.

1. Физическое развитие:

* Включение в ежедневную гимнастику специальных упражнений для укрепления мышц стопы.
* Организация подвижных игр, способствующих развитию координации и укреплению опорно-двигательного аппарата.

1. Работа с родителями:

* Проведение консультаций и мастер-классов для родителей по выбору правильной обуви и организации домашних занятий.
* Рекомендации по созданию условий для профилактики плоскостопия дома (массажные коврики, хождение босиком по неровным поверхностям).

1. Создание развивающей среды:

* Оборудование в группе уголка здоровья с массажными ковриками, мячами и другими приспособлениями для профилактики плоскостопия.
* Организация зоны для хождения босиком по песку, гальке или специальным поверхностям.

**Содержание методической разработки:**

1. **Теоретическая часть**

* «Что такое плоскостопие?»

Плоскостопие – это деформация стопы, при которой уплощается её свод. Это может привести к нарушению осанки, болям в ногах и спине.

* «Причины плоскостопия у детей:»

- Наследственность.

- Недостаточная физическая активность.

- Ношение неправильной обуви (слишком тесной, без супинатора).

- Избыточный вес.

* «Профилактика плоскостопия:»

- Регулярное выполнение специальных упражнений.

- Ходьба босиком по неровным поверхностям (песок, галька, массажные коврики).

- Ношение правильной обуви с гибкой подошвой и супинатором.

- Контроль осанки и походки.

1. **Практическая часть.**

«Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия».

1. Упражнения в положении сидя:

- «Рисуем стопами»: дети сидят на стульях, ноги на полу. Предложите им «рисовать» круги, линии или фигуры, двигая стопами.

- «Собираем пальцами ног»: разложите мелкие предметы (карандаши, платочки) и предложите детям собирать их пальцами ног.

- «Катаем мячик»: дети катают маленький мячик стопами вперед-назад.

2. Упражнения в положении стоя:

- «Ходьба на носочках и пятках»: предложите детям пройтись по комнате на носочках, затем на пятках.

- «Ходьба по массажному коврику»: используйте коврики с неровной поверхностью (ребристые, с пупырышками).

- «Перекаты с носка на пятку»: дети стоят на полу и перекатываются с носка на пятку и обратно.

3. Игровые упражнения:

- «Медвежья походка»: дети ходят на внешней стороне стопы, изображая медведя.

- «Цапля»: дети стоят на одной ноге, стараясь удержать равновесие.

- «Лабиринт»: создайте дорожку из массажных ковриков, по которой дети должны пройти.

4. Упражнения с использованием дополнительного оборудования:

- Массажные мячики.

- Ребристые доски.

- Мешочки с песком для удержания на голове (для контроля осанки).

1. **Рекомендации для воспитателей и родителей**

* Организация пространства:

- Создайте в группе уголок для профилактики плоскостопия с массажными ковриками, мячиками и другим оборудованием.

- Проводите упражнения в игровой форме, чтобы заинтересовать детей.

* Работа с родителями:

- Проведите родительское собрание на тему профилактики плоскостопия.

- Раздайте памятки с упражнениями, которые можно выполнять дома.

- Рекомендуйте родителям выбирать правильную обувь для детей.

* Контроль и диагностика:

- Регулярно наблюдайте за походкой детей.

- При подозрении на плоскостопие направляйте ребенка к ортопеду.

1. **Пример конспекта занятия**

**Тема: «Путешествие в страну Здоровых ножек»**

Цель: Профилактика плоскостопия через игровые упражнения.

Ход занятия:

1. Вводная часть (5 минут):

- Беседа о важности здоровых ножек.

- Разминка: ходьба на носочках, пятках, внешней стороне стопы.

2. Основная часть (15 минут):

- Упражнения с массажными ковриками.

- Игра «Собери предметы» (пальцами ног).

- Упражнение «Катаем мячик».

3. Заключительная часть (5 минут):

- Релаксация: дети лежат на ковре, поднимают ноги и «рисуют» круги стопами.

- Подведение итогов: похвала за активность.

5. **Ожидаемые результаты**

* Повышение уровня знаний воспитателей по вопросам профилактики плоскостопия.
* Формирование у детей устойчивых навыков заботы о своём здоровье.
* Снижение риска развития плоскостопия у дошкольников.
* Активное вовлечение родителей в процесс профилактики и укрепления здоровья детей.

1. **Диагностика плоскостопия у дошкольников**

Методы диагностики:

1. Визуальный осмотр:

- Попросите ребенка встать босиком на ровную поверхность.

- Обратите внимание на внутренний свод стопы: если он отсутствует или стопа полностью прилегает к полу, это может быть признаком плоскостопия.

2. Плантография (отпечаток стопы):

- Намажьте стопу ребенка акварельной краской или маслом.

- Попросите его встать на лист бумаги.

- По отпечатку оцените свод стопы: в норме внутренняя часть стопы не должна полностью отпечатываться.

3. Консультация ортопеда:

- При подозрении на плоскостопие обязательно направьте ребенка к специалисту для профессиональной диагностики.

1. **Игры для профилактики плоскостопия**

* Игра «Тропинка здоровья»

Оборудование: массажные коврики, ребристые доски, мешочки с песком.

Ход игры:

Дети по очереди проходят по «тропинке», выполняя задания:

- пройти на носочках;

- пройти на пятках;

- пройти с мешочком на голове (для контроля осанки).

* Игра «Следы животных»

Оборудование: карточки с изображением следов животных (медведя, зайца, цапли).

Ход игры:

Дети повторяют походку животных:

- медведь – ходьба на внешней стороне стопы;

- заяц – прыжки на носочках;

- цапля – ходьба с высоким подниманием колен.

* Игра «Собери сокровища»

Оборудование: мелкие предметы (камушки, игрушки), корзинка.

Ход игры:

Дети собирают предметы пальцами ног и складывают их в корзинку.

1. **Рекомендации по организации занятий в разных возрастных группах**

Младшая группа (3–4 года):

- Упражнения должны быть простыми и короткими (не более 5–7 минут).

- Используйте игровые элементы: «покажи, как ходит мишка», «поиграем с мячиком».

- Активно используйте массажные коврики и мячики.

Средняя группа (4–5 лет):

- Вводите более сложные упражнения: ходьба по ребристой доске, катание мячика стопами.

- Добавьте элементы соревнования: «кто быстрее соберет предметы».

- Проводите упражнения в форме сказки или путешествия.

Старшая группа (5–7 лет):

- Увеличьте продолжительность занятий до 10–15 минут.

- Добавьте упражнения на равновесие: стояние на одной ноге, ходьба по линии.

- Включайте упражнения с дополнительным оборудованием: гимнастические палки, обручи.

1. **Примерный план работы на год**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Мероприятия |
| Сентябрь | Диагностика стопы, беседа с родителями о профилактике плоскостопия. |
| Октябрь | Введение упражнений с массажными ковриками |
| Ноябрь | Игра «Тропинка здоровья». |
| Декабрь | Упражнения с мячиками и мешочками. |
| Январь | Игра «Следы животных» |
| Февраль | Упражнения на равновесие. |
| Март | Игра «Собери сокровища». |
| Апрель | Совместное занятие с родителями |
| май | Повторная диагностика, подведение итогов. |

1. **Рекомендации по обуви для дошкольников**

* Обувь должна быть по размеру: не тесной и не слишком свободной.
* Подошва должна быть гибкой, но не слишком мягкой.
* Обязательно наличие супинатора для поддержки свода стопы.
* Задник должен быть жестким, чтобы фиксировать пятку.

1. **Пример памятки для родителей**

Как предотвратить плоскостопие у ребенка?

1. Выбирайте правильную обувь с супинатором и жестким задником.

2. Поощряйте ходьбу босиком по неровным поверхностям (песок, трава, галька).

3. Выполняйте с ребенком простые упражнения: катание мячика, ходьба на носочках.

4. Следите за осанкой и походкой ребенка.

5. Регулярно посещайте ортопеда для профилактического осмотра.

**Заключение.**

Профилактика плоскостопия у дошкольников – это важный аспект физического развития. Регулярное выполнение упражнений, использование игровых методов и взаимодействие с родителями помогут сохранить здоровье детей и предотвратить развитие плоскостопия.