

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 12 «Аленушка» г. Сальска

Сообщение

«Использование ортопедических ковриков, как средство профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста».

Подготовила
Инструктор по физической культуре:
Свита М.В.

г. Сальск 2023 год

«Использование ортопедических ковриков, как средство профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста».

Здравствуйте, уважаемые участники методического объединения.
Об ортопедических ковриках замолвлю я слово.

Все новорожденные имеют плоскую стопу, и для формирования её свода требуется время. Обращать внимание на правильное развитие стопы необходимо с первых шагов малыша. В последние годы плоскостопие стало одним из самых распространённых заболеваний среди детей, в первые годы жизни жировая ткань заполняет выемку свода стопы, врачи говорят о физиологическом плоскостопии. Поэтому профилактику стопы лучше начинать с раннего возраста.

Цель – профилактика развития плоскостопия у детей дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной работы.

Плоскостопие – это ортопедическое заболевание, при котором вся подошва одной или обеих ног касается земли, в положении стоя, что нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка. Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки, изменения положения таза, затруднения походки. Все это негативно влияет на общее самочувствие ребенка: снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение, вызывает головные боли, нервозность, рассеянность, быструю утомляемость.

К распространённым видам деформации стопы у детей относятся плоскостопие, вальгусная, варусная деформация стопы.

Растить детей здоровыми – задача каждого учреждения. И мы не исключение. Много лет обогащаем предметно-развивающую среду приобретая оборудование, что-то изготавливаем сами, активно помогаем родителям. Это нетрадиционное оборудование для профилактики плоскостопия, бревнышки, массажные коврики. На территории дошкольного учреждения создана «Тропа Здоровья», использовались только экологичные материалы. Она включает в себя блоки для босохождения. Конечно же активно пользуемся ей во время летнего-оздоровительного периода. Один блок с морской галькой, камень в разную погоду нагревается или остывает, дети делают выводы, какой день теплый или прохладный. Второй блок содержит еловые и сосновые шишки, они бывают открыты или закрыты, дети понимают, что зависит это от влажности воздуха, влажные шишки закрыты и гладки, ходить по ним мягко и приятно, а в сухую жаркую погоду, шишки раскрыты и массаж становится интенсивнее. Третий блок с опилками, ребята закапываются в них и нащупывают пальцами ног мелкие деревянные бусины, камушки. Оборудование, которое мы использовали для

профилактики плоскостопия давало положительные результаты , но мы не останавливались и искали...

Как и в других детских садах у нас имеются самодельные массажные коврики. Мамы оказали активную помощь в придумывании и создании массажных ковриков из подручных средств для своих малышей : карандашей, крышечек от бутылок, пробок, пуговиц, бусин, поролоновых губок, отрезков верёвочек и т.д.

Тактильные коврики, изготовленные любящими руками мамы, конечно же повышают интерес детей младшего дошкольного возраста. Детям старшего дошкольного возраста увлечься самодельным ковриком сложнее, им необходимо яркое, современное оборудование. Мы искали и нашли для себя новое оборудование для профилактики плоскостопия у дошкольников- ортопедические коврики.

Ортопедические коврики- это специальное массажное изделие, материалы которого имитируют натуральный природный покров.

Массажные элементы- это выступы разной высоты, формы, твердости, которые помогают воздействовать на разные участки стопы.

Рельефная поверхность ортопедического коврика оказывает массажный эффект, тонизирует мышцы, улучшает кровообращение и тонизирует кожный покров стопы, помогает правильному формированию детских ножек, является профилактикой плоскостопия и помощником в борьбе с вальгусной и варусной установкой стопы.

Все ортопедические коврики можно разделить по материалу изготовления, форме и жесткости изделия.

Материал изготовления: силикон, каучук, вспененный пенополиуретан, дерево, поливинилхлорид (ПВХ).

Формы ортопедических ковриков.

Коврик - Дорожка. Это модели в виде одинарных ковриков с массажными элементами в виде пластиковых камушков или фруктов на тканевой основе. Дорожку лучше выбирать по длине более 90 см, так как на короткой ребёнок может сделать всего три -четыре шага . Главные плюсы такого коврика - это его мобильность и компактность, он легко и непринуждённо переносится. Если во время игры постелить его под шкаф с игрушками дети на нём вынужденно потопчутся, даже если не особо хотят заниматься. Этот коврик заинтересовывает младших дошкольников, малышам уже знакомы фрукты, их легко мотивировать проходить по клубничкам, по грушам. Минус такого коврика, он однообразен и совсем не

подходит для использования взрослыми, дети с малым весом отлично справляются, взрослый не может простоять и нескольких секунд.

Пазлы. Представляют собой несколько полотен с пазами и разными элементами рельефа. Одинарные коврики соединяются в набор в виде пазлов разного рельефа, и получается одно массажное покрытие необходимой площади, которое легко собрать и разобрать. Коврики - пазл отличается разнообразием поверхностей тут и шишки, и жёлуди, и трава, и камни. Элементы разной жёсткости, есть пожестче, есть помягче, попробовав разные поверхности, можно докупить дополнительные комплекты одного производителя, коврики разных фирм не состыкуются друг с другом. Удобны для занятий в игровой форме, физкультурных занятий.

Полусферы – Ёжики. Это объемные фигуры с массажными шипами, их необходимо надувать как мячи. Первостепенная задача таких «Ёжиков» - проработка свода стопы. Упражнения на полусферах отлично укрепляют связки и суставы, то есть работают еще и на стабилизацию, не перегружая при этом стопы. Мышцам стопы приходится подстраиваться под неустойчивое положение, они укрепляются. Но профилактика плоскостопия это лишь вершина айсберга. Форма, шипы и плотность материала создают гармоничные условия во время занятия, сводя к минимуму возможность перегруза мускулатуры. Полусферы оказывают положительное влияние на развитие координации и вестибулярного аппарата.

Когда появились крупнейшие производители ортопедических ковриков, мы не могли не обратить на них внимание. Эти коврики запатентованы и имеют сертификаты соответствия. Мы остановили свой выбор на ковриках-пазлах компании ОРТОДОН, производство в г.Ростов-на-Дону, с 2005г специализирующейся на ортопедии.

Модули – пазлы размером 25х25см не скользят и не разъезжаются. Коврики гигиеничны, легко моются, выдерживают многократную обработку. На занятиях по физической культуре мы используем тематические наборы «Ассорти», «Малыш», «Айсберг», «Лесная тропинка», «Бодрость», «Мини» (это мини-пазлы 13х13 см), «Бабочка». Также используем отдельные элементы с шипами в виде отпечатка ладони, следы, листочки. Элементы коврика-пазла, которые называются жёсткими намного мягче чем фрукты у коврика дорожки, потому что фрукты пластиковые, а пазлы резиновые и полые. После занятий на такой поверхности приятное покалывание в стопах бесценно.

Плюс этого коврика - это множество модификаций, модули можно разложить как угодно. Узкая дорожка, широкая дорожка, квадратом, отдельными кусочками. Но в этом же кроется и главный минус, постоянно

собирать и разбирать его. Выручает разнообразие цветовой гаммы и рельефность поверхности, детям нравится коврик пазл и они очень любят его разбирать.

В физкультурно-оздоровительной работе активно используем ортопедические коврики.

Во что же мы играем?

«На другой бережок» Складываем коврик в узкую дорожку, кладём по обе стороны платочки или любые тряпочки, это бабочки и они разучились летать, а им срочно нужно на другой берег, ребёнок носочком берёт платочек.

«Островки или кочки». Коврики расположить зигзагообразно, нужно перебраться на другой берег реки, пройти через болото или не упасть в раскалённую лаву, перешагивая или перепрыгивая по элементам коврика пазла и не касаясь ногами пола.

Модернизируем подвижные игры, всем известная игра «Бабочки и цветочки» когда у детей в руках бабочка, а на полу разложены цветочки, по сигналу необходимо прилететь на цветочек своего цвета. В новом варианте с коврики превращаются в цветочки, а детишки в бабочек или стрекозок.

П/и «Бабочки и цветочки»

Правой ножкой топ-топ-топ, (ребёнок топает правой ногой)

Левой ножкой топ-топ и прыжок, (топает левой ногой)

Крылышки подняли вверх! (обе руки поднять вверх)

Кто летит быстрее всех? (сойти с коврика)

Полетели, полетели, (двигаться по залу хаотично)

На красный цветочек сели (сесть на озвученный цвет)

На другой цветочек сели. (дети должны сесть на любой коврик)

П/и «Кто первый схватит».

Если разложить коврик непривычным способом, ни дорожкой, ни в шахматном порядке. А в форме квадрата, то ходить сразу станет интересней, особенно если в середину положить игрушку. Побежали и медленно пошли на носочках, на пяточках, снова побежали и остановились, необходимо схватить игрушку первым

П/и «Разноцветная дорожка».

При разнообразии цветовой палитры ковриков разложить коврики так, чтобы образовались цветные дорожки, детям можно предложить фломастер или карточку определённого цвета. Тот кому достался красный цвет передвигается по красной дорожке, соответственно тот, кому достался зелёный цвет по зелёным коврикам, также могут выкладывать дорожку определённого цвета, дети постарше могут делать это наперегонки.

М\п игра «Отгадай, кто я»

Превращение в разных животных. На бумажках карточки с изображением животного. Участники вытаскивают карточку, не говорят кто попался и начинают проходить по коврику и издавать звуки как это животное. Звери ходят по-разному, поэтому эта игра просто идеальна для орто-коврика, ребёнок и прыгает, и топает, и крадётся, и высоко поднимает коленочки, и ходит на носочках, и даже порой на четвереньках. Вы создавайте собственный ортопедический зоопарк.

Игр великое множество, их придумывают дети в самостоятельной деятельности на сколько хватит элементов и фантазии.

Очень удобно организовать детей на ковриках в основных видах деятельности, каждое упражнение выполняется по 2-3 р.

В ходьбе

- Спина прямая руки на поясе идём по ортопедическому коврику обычным шагом,
- топчемся на каждой поверхности обоими ногами,
- ходим по коврику приставным шагом правым и левым боком,
- ходим по коврику спиной вперёд,
- ходим гуськом, можно помогать себе ручками, так легче.

В беге

Бегаем по коврику

В прыжках

- на одной ноге
- стоя на месте, как зайчики,
- на двух ногах с продвижением вперед,
- через коврик,
- ноги вместе, ноги врозь (коврики собрать в виде классиков)

Упражнении в сохранении равновесия.

- упражнение цапля делаем шаг высоко поднимая колено, скидываем ногу назад
- упражнение фламинго стоя на одной ноге держим баланс

Основные виды движения кажутся очень простыми, но в комплексе с неровностью поверхности некоторые из них сложны. Правильное их выполнение доступно лишь при постоянном разучивании.

С нами в тандеме работают воспитатели всех возрастных групп. С целью повышения знаний педагогов о профилактике плоскостопия в жизни

детей дошкольного возраста инструкторами по физической культуре были проведены:

Консультация «Профилактика плоскостопия в детском саду»

Конкурс «Физкультурный уголок в группы»

Разработаны памятки «Ортопедические коврики и их польза»

Мастер-класс «Ортопедический коврик- многофункциональное пособие».

Практикумы «Час здоровья», «Здоровым быть здорово», «Мы играем день за днём и играть не устаем».

Педагогам были предложены для ознакомления упражнения, игры, спортивный инвентарь для профилактики плоскостопия. Ежедневно воспитатели всех возрастных групп используют ортопедические коврики после дневного сна для проведения гимнастики пробуждения. Позанимавшись на таких ковриках уходит сонливость, вялость, после пробуждения, оздоравливается весь организм.

Ортоковрики увлекают всех. В своей работе учитель-логопед использует их в коррекционной работе.

На досуговых и развлекательных мероприятиях с детьми также используются ортопедические коврики. Яркие цвета и разнообразие форм поверхности заряжает энергией, праздники дарят положительные эмоции, а совместное времяпровождение дарит не только веселье, но и пользу здоровью детей дошкольного возраста.

Накопленный опыт совместной работы воспитателей и инструкторов по физической культуре способствует эффективному взаимодействию с семьями воспитанников. Распространение проблем со стопой у детей ставит проблему профилактики плоскостопия как одну из актуальных в системе охраны здоровья детей. Положительных результатов можно добиться, сделав своими союзниками родителей, в родительских группах была размещена информация об ортопедических ковриках, подготовлены памятки о пользе ортопедических ковриков для здоровья детей, предлагается видео образовательной деятельности с использованием ортопедических ковриков, мастер-класс для родителей «Ортопедический коврик в борьбе с плоскостопием». Родители охотно знакомятся с новыми здоровьесберегающим оборудованием, продолжают использовать ортопедические коврики дома.

Применяя ортопедические коврики в физкультурно-оздоровительной работе, мы улучшили качество профилактики плоскостопия. По результатам осмотра медицинской сестры ДОУ и хирургической сестры детской поликлиники за последние три года к врачу-травматологу число направленных детей с нарушением сводом стопы сократилось. И только ради этого стоит заниматься профилактической работой, искать новое, современное, наиболее эффективное оборудование способствующее профилактике плоскостопия. И вас призываю, вместе с нами делать большую пользу для маленьких ножек!