Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 12 «Аленушка» г.Сальска

**Сообщение**

**«Внедрение в работу ортопедических валиков для профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста».**

Подготовила

Инструктор по физической культуре:

Свита М.В.

г. Сальск 2024 год

**«Внедрение в работу ортопедических валиков для профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста».**

 Перед специалистами в сфере физической культуры, работающих с детьми, остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по сохранению и укреплению их здоровья средствами физической культуры. Один из наиболее важных возрастных периодов жизни человека в плане формирования здоровья является дошкольный возраст. Именно в этот период развития человека закладываются основы здоровья и гармоничного развития ребенка. Статистика современного состояния здоровья дошкольников показывает, что за последние годы число здоровых детей незначительно, но неуклонно снижается.

 Наиболее распространенной ортопедической проблемой в дошкольном возрасте является плоскостопие. Плоскостопие - это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода. Это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей. Поэтому возникает острая необходимость обратить на эту проблему внимание.

Нами был проведен опрос родителей, посещающих дошкольное учреждение. Основной целью опроса было выяснение осознания родителями важности проблемы плоскостопия. По итогам анкетирования было выяснено, что большинство родителей знают о наличии проблем в формировании свода стопы у своих детей (50%) и об осложнениях, возникающих вследствие развития плоскостопия (65%), однако у большинства родителей не хватает знаний о методах профилактики плоскостопия средствами физической культуры (74%).

В нашем детском саду разработана и реализуется система работы по профилактике плоскостопия. Виды деятельности в ДОО, в которых применяется система игровых упражнений по профилактике плоскостопия:

1. утренняя гимнастика;

2. физкультурные занятия;

3. свободная двигательная деятельность;

4. совместная деятельность (педагог и дети, родители и дети);

5. гимнастика после сна;

6. спортивные развлечения и праздники.

 Работая над проблемой «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста» мы пытаемся найти новое, нестандартное, но эффективное оборудование. Для коррекции и профилактики плоскостопия в дополнение к традиционным средствам физической культуры: дорожка здоровья, массажные следы, массажные коврики, дорожки из пуговиц, ортопедические коврики, мы добавили - ортопедические валики. Их еще называют массажный ролик, фоам роллер, пенный ролик, валик для фитнеса и йоги, гимнастический валик.

**Гимнастический или массажный валик –**спортивное оборудование, цилиндрической формы с рельефной поверхностью для лучшего контакта с телом.

Все массажные валики можно разделить по материалу изготовления, форме и жесткости изделия. Чем более выраженной текстурой обладает валик. Тем интенсивнее оказывается им массажный эффект. Мягкие валики предназначены для щадящего массажа новичков. Жесткие обеспечивают глубокий массаж, рассчитаны на спортсменов с развитой мускулатурой. Валики средней жесткости более универсальны, подходят и той и той группе. В работе с детьми мы остановили свое внимание на валиках средней жесткости. Валики из пеноматериала являются дополнительным инструментом, который привносит разнообразие в занятия по физической культуре.

Рельефная поверхность ортопедического валика 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.

**Формы гимнастических валиков.**

**Цельный пенный ролик-** сплошной или цельный пенный ролик, весом от 800 г до 2 кг, представляет собой цилиндрический брусок без сквозных отверстий. Цельные ролики бывают с гладкой поверхностью и с мелкими точками. Такой валик изготавливается из пены (100% полиэтилен)**,** он достаточно мягкий для массажа, но при этом крепкий, чтобы выдержать давления тела.

**Полый ролик с текстурной поверхностью-** пенный ролик имеет текстурную поверхность и , как правило, полую сквозную сердцевину. Массирует тело он сильнее. Поверхность валика может быть более гладкой ( иметь небольшие выступы) или более жесткой (выступы в виде шипов). Внешняя часть фоам роллера изготовлена из пенного материала EVA (вспененный полимер), а внутренняя труба из высокопрочного пластика. Длина составляет 30см, диаметр 7,5см. Удобны для занятий в игровой форме. Первостепенная задача таких валиков - проработка свода стопы. Упражнения на полу отлично укрепляют связки и суставы, 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.

Также валики отличаются конфигурацией, бывают цилиндрической и полуцилиндрической формы, длинной от 30см – до 90см. **Полуцилиндрические валики** называют половинными, они имеет одну плоскую сторону, другая сторона выпуклая. Полуцилиндрический валик можно положить выпуклой и плоской стороной вниз. Цилиндрические валики называют округлые, имеют диаметр от 7см – до 15 см. Цилиндрические валики менее устойчивы, чем полуцилиндрические, поэтому выполнять на них упражнения сложнее.

Плюсы такого валика:

Легкий и компактный для переноски.

Простой и многофункциональный в применении.

Можно использовать вне спортивного зала, в любом удобном месте.

После использования можно обрабатывать дезсредствами.

Использовать в своей работе мы начали ортопедические валики в этом учебном году с детьми старшего дошкольного возраста 5-7лет. Для работы на занятиях по физической культуре мы приобрели сертифицированные валики. Для работы в группе у нас имеются самодельные: поленца, брусочки, различные канаты, массажные валики. На консультации для воспитателей я подробно рассказала о гимнастических валиках, их пользе, многофункциональности. В рамках мастер-класса «Нестандартное оборудование для профилактики плоскостопия» мы изготовили самодельные валики. На практикуме педагогам были предложены игровые упражнения, которые могут быть использованы в комплексах утренних гимнастик и гимнастик пробуждения.

 Конечно же не остались в стороне и родители. Главное в работе с родителями – формирование их активной позиции в воспитании и оздоравливании своего ребенка, преодоление безразличия к тому, что делается в дошкольном учреждении. Так в спортивных уголках групп появилось множество ортопедических валиков.

Воспитатели всех возрастных групп используют корригирующую гимнастику после дневного сна, в том числе используя новый инструмент.

Позанимавшись с валиками, устраняется сонливость, вялость, после пробуждения, оздоравливается весь организм.

Как используются валики инструктором на занятиях?

Физические упражнения в детском саду составляются с учетом необходимости профилактики плоскостопия. Занятие физической культурой – отличное средство, даже если плоскостопие уже начало проявляться. Разнообразные упражнения (ходьба на разных сторонах стоп, приседания, бег, прыжки) помогают укрепить двигательный аппарат нижних конечностей.

Одним из самых эффективных методов профилактики плоскостопия являются общеразвивающие упражнения. Упражнения выполняются в носках или босиком. Если дети занимаются босиком, это еще оказывает закаливающие воздействие. Чередуя инвентарь, ортопедические коврики и гимнастические валики, мы существенно снижаем риск возникновения плоскостопия.

Детям очень нравится яркое оборудование, они с радостью выполняют комплекс упражнений в игровой форме. Например.

*«Барабанщик»* Сидя на гимнастической скамье, ноги босиком на валике, ребенок отбивает пальчиками ног ритм стишка.

*«Качели»* Сидя на гимнастической скамье, ноги вытянуты вперед до упора пятки на валике. При специальном счете, ребенок подтягивает валик к себе. А потом возвращается в исходное положение. Сначала медленно, затем на убыстрение и снова медленно.

*«Колючий ежик»* Стоя. Катать валик от носка к пятке с периодической сменой ног.

*«Ванька-встанька»* Сидя на стуле, ноги слегка расставлены на валике. Поочередно поднимание носков и пяток.

*«Крабы»* Сидя на стуле, захват стопами валика, поднять-опустить.

«*Утята учатся плавать»* Сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ноги вытянуты вперед, имитируем плаванье.

*«Танец каблучков»* Стоя. Выставлять пятку на валик, поочередно меняя ногу.

 Использование валиков во время общеразвивающих упражнений играет важную роль в предотвращении плоскостопия у детей, поскольку способствует развитию мышц стопы, улучшает кровообращение в этой области.

Также использую валики в игровых упражнениях. Таких как.

 *«Поменяйте местами»* Дети парами, стоя лицом друг к другу, у каждого валик. Одновременно оба участника правой ногой прокатить валик, обменяться, одновременно вернуть валик левой ногой.

«Прокати на другую сторону». Выполняется фронтальным способом, дети одновременно от линии старта по прямой линии прокатывают валик до линии финиша, периодически меняя ногу.

В заключительной части занятий мы используем релаксацию с валиками.

Хочется отметить универсальность данного оборудования. Во время ОВД и в подвижных играх валики тоже используются, но не с целью профилактики плоскостопия, а как крупный инвентарь. Валики очень легкие, дети самостоятельно убирают оборудование.

На запланированных оздоровительных мероприятиях с детьми используются ортопедические валики в эстафетах, полосе препятствий, подвижных играх. Яркие цвета поверхности заряжает энергией, праздники дарят положительные эмоции, а совместное времяпровождение дарит не только веселье, но и пользу здоровью детей дошкольного возраста.

Конечно же, еще рано делать какие-то выводы. Необходимо двигаться дальше, изучать опыт коллег, расширять круг использования ортопедических валиков. Я продолжу применять ортопедические валики в физкультурно-оздоровительной работе по профилактике плоскостопия. Выполнения упражнений с валиками повысило интерес у детей к занятиям, улучшило качество их выполнения, разнообразило физкультурную работу.