АДМИНИСТРАЦИЯ ПАРФИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА"

Утверждаю:
директор МАУ ДО
Н.А. Полявина

Методическая разработка

Предупреждение плоскостопия посредством физических упражнений у детей младшего дошкольного и школьного возраста.

Автор - составитель:

*Владиминова Дарья Николаевна
педагог дополнительного образования*

п. Парфино

2024 год

Тема: «Предупреждение плоскостопия посредством физических упражнений у детей младшего дошкольного и школьного возраста».

Главная цель - предупреждение плоскостопия посредством физических упражнений у детей младшего дошкольного и школьного возраста.

Задачи:

Образовательная: Повысить уровень развития двигательных умений и навыков у детей, способствующих профилактике и предупреждению нарушения осанки и плоскостопия.

Развивающая: Развивать двигательные умения и навыки, психофизические качества: ловкость, гибкость, выносливость, силу. Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательная: Воспитывать у детей и их родителей потребность в здоровом образе жизни. Поставленные задачи будут успешно решаться только при использовании открытых педагогических принципов и методов обучения, а именно: Принцип доступности и индивидуальности – предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий – это достигается правильным распределением материала на занятия

Содержание работы

- I. Введение
- II. Основное содержание (что такое плоскостопие и каких видов оно бывает)
- III. Теоритическая часть (виды упражнений для предотвращения плоскостопия)
- IV. Практическая часть (упражнения для предотвращения плоскостопия)
- V. Литература

Введение.

Нарушения опорно-двигательного аппарата в настоящее время широко распространены в среде дошкольников. Плоскостопие оказывают неблагоприятное воздействие на все органы и ткани и, что очень важно, отрицательно влияют на успеваемость, т.к. нарушается питание клеток мозга. Работа по профилактике и коррекции плоскостопия у детей в условиях ДОО осуществляться систематически.

В основе предложенного мною комплекса упражнений для профилактики плоскостопия лежит партерная гимнастика. В хореографии существует целый комплекс упражнений для развития выворотности стопы, для её укрепления и развития.

Сформированная структура и функции мозга 5-6-летнего ребенка уже близка по ряду показателей к мозгу взрослого человека. Исследования ученых доказали, что мозг такого ребенка способен испытывать переживание от восприятия прекрасного, а также вполне готов к усвоению доступной информации в процессе систематического обучения. Более того, он не только готов, но и нуждается во внешних впечатлениях, слушании музыки и в посещении концертов и театров. Как оказалось, занятия танцем и хореографией оказывает серьезное воздействие, на физическое и эмоциональное развитие дошкольников. О чем свидетельствует опыт педагогов-хореографов и специалистов по физической культуре.

Хореография - мир волшебного искусства, красивой музыки и движений, костюмов и звуков, необыкновенных световых красок и декораций. Дети его понимают, и он весьма привлекателен для них. Кроме того, занятия детской хореографией укрепляют здоровье, способствуют снижению гиподинамии, снятию эмоциональных и интеллектуальных перегрузок, развитию всех мышечных групп, формированию тела, а также привитию эстетического вкуса и музыкальности. Благодаря им закаляется характер, развивается выносливость, самоорганизация дисциплина, координация, ловкость, равновесие, двигательная память и т.д. На фоне и общего оздоровления параллельно развиваются такие психические процессы, как восприятие, внимание, память и мышление.

Конечно, хореография не может стать решением всех существующих проблем по исправлению опорно-двигательного аппарата у дошкольников, однако прослеживается явный положительный эффект влияния занятий танцем на эмоциональное, художественно-эстетическое, физическое развитие детей, что в свою очередь способствует гармоничному развитию личности в целом. И этого не стоит недооценивать.

Танец и хореография представляются как эффективные средства борьбы с нарушением и предотвращением развития хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Основное содержание.

Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Деформация стоп бывает двух видов: поперечная и продольная. При поперечном плоскостопии происходит уплощение поперечного свода стопы.

При продольном плоскостопии наблюдается уплощение продольного свода, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. В редких случаях возможно сочетание обеих форм плоскостопия. Последствия плоскостопия зачастую проявляются в негативном ключе всю оставшуюся жизнь. От неправильно сформированной стопы страдает весь организм.

В вопросах профилактики плоскостопия важен комплексный подход, который включает: гигиену стоп, правильную обувь, профилактику хронических, длительно протекающих заболеваний. Но самое главное – это хорошо организованный двигательный режим. Существует множество способов предупреждения болезни: лечебная гимнастика, хождение босиком, применение самодельных или специализированных ковриков с рельефной поверхностью, массажи.

К категории самых эффективных методов эксперты относят регулярные занятия танцами. Занятия танцами являются действенным средством предупреждения нарушений физического развития школьников. Польза танцев для здоровья очень велика. Занятия танцами имеют целый ряд преимуществ в сравнении с другими видами двигательной деятельности. Рассмотрим некоторые из них.

1. Танец – это синтез музыки и движения. Музыка, как средство физиологического воздействия, используется во многих видах спорта и занятий, но подлинно органического слияния музыки и движения можно достигнуть только в танце.
2. Танец задействует буквально все группы мышц; от мышц стопы до мимических мышц лица.
3. Танец – это комплекс, всевозможных физических упражнений. Танец – это и медленная ходьба, и быстрый бег, и стремительный прыжок; это быстрое взрывное движение и статическая поза; это энергичное молниеносное вращение всего тела и едва уловимое движение пальца руки; танец – это предельное напряжение и полное расслабление той или иной группы мышц.

4. Танец естественен и присущ человеку так же, как само дыхание. Танец доступен всем, танец сопровождает человека от его рождения и до глубокой старости.

5. Танец – это всегда восторг и радостные эмоции.

Как правило, в танце достаточно большая нагрузка ложится на ноги, а особенно на стопы. С помощью специальных упражнений из танцевальной подготовки можно корректировать такое заболевание, как плоскостопие, да и в целом укрепить свои стопы. Необходимо помнить, что это может потребовать достаточно длительного периода. Поэтому в коррекционных занятиях доминирующим является принцип системности, требующий регулярных занятий, не допускающий неоправданных перерывов. Поскольку коррекционные воздействия могут происходить при условии неизменного порядка упражнений, их многократного повторения. Лишь систематически планируемая, целенаправленная работа позволит эффективно решать задачи коррекции и оздоровления детей.

Практическая часть.

В дошкольном возрасте стопа у ребенка только формируется. Поэтому так важны регулярные физические упражнения, направленные на развитие двигательного аппарата. Предупреждением плоскостопия надо заниматься с раннего возраста, т. к. именно в детском возрасте, первые 7 лет, формирование сводов стоп идет наиболее интенсивно. Наибольший эффект оказывают специальные корригирующие упражнения, для развития и укрепления мышц голени, стопы и пальцев, если их выполнять босиком и по несколько раз в день: утром, как только встал с постели, и после дневного сна.

Для того, чтобы развитие происходило, детям нужны комплексы физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование в этом как раз и могут помочь занятия хореографией.

Профилактика плоскостопия.

- ходьба босиком по неровным поверхностям – камешкам, песку, траве, земле или по специальному массажному коврику дома,
- массаж стоп, например, резиновым мячиком с шипами.

- гимнастики для стоп, включающей такие простые упражнения, как ходьба на носках и на пятках, на внутренней и на внешней сторонах стопы, отрывание пяток от пола (пальцы ног при этом остаются на полу), «ползающие» движения стопы вперед и назад с помощью пальцев ног, -пытаться поднимать с пола босыми ногами различные предметы, -«шведская» стенка – карабкаясь по ней, ребенок укрепляет мышцы стоп, улучшается их кровоснабжение и координация движений. - обливая стопы прохладной водой, вы не только стимулируете кровообращение в ногах, но и проводите закаливание всего детского организма.

Памятка для родителей по профилактике дефектов осанки, сколиозов и плоскостопия:

Отрицательное влияние на формирование стопы при слабой мускулатуре влияют привычки стоять на одной ноге. Очень часто можно видеть, как подружки долго стоят, разговаривая, отставив ногу в сторону. Если отставляется постоянно одна и та же нога и позвоночник соответственно часто принимают неправильную форму. Поэтому стоя лучше равномерно распределять тяжесть тела на обе ноги или же, если хочется отставить ногу, поочередно делать это левой и правой ногой.

К сожалению многие дети ходят в неправильной обуви, способствуя этому развитию плоскостопия.

Одежда и обувь ребёнка должны быть рассчитаны на усиленную потребность детей в движении, на погоду и климат, должны быть удобными и хорошо проницаемыми для тепла.

На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие. Для предупреждения развития плоскостопия надо своевременно выявить и принять следующие меры:

- Не носить слишком тесную обувь и обувь на высоком каблуке.
- Необходимо ограничить нагрузку на нижние конечности. Для уменьшения деформации свода стопы полезно пользоваться супинаторами, постоянно делать корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени,
- Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей (дозированная ходьба, бег, приседания, упражнения для укрепления мышц, сохраняющих свод стопы, дополнительно - специальные упражнения: ходьба босиком по скошенному лугу, галечнику).

Для ношения книг рекомендуется как для мальчиков, так и для девочек школьный ранец с широким ремнем. Старшие школьники могут пользоваться портфелем, но носить его попеременно в правой и левой руке.

Важнейшее условие нормального физического развития детей - питание. Пищевой рацион ребенка должен быть разнообразен и включать продукты содержащие соли кальция, железа, магния(мясо, молоко, сливочное масло, каши, горох, фасоль). Ежедневно и в достаточном количестве дети должны получать фрукты, овощи, а если врач сочтет нужным, то и поливитамины.

Главным и действенным средством профилактики дефектов у детей является физическое воспитание ребенка. Поэтому уже в раннем детстве физическое воспитание (гимнастика, массаж, закаливание, игры) должно войти составным компонентом в его воспитание.

Родителям необходимо освоить технику рекомендованных упражнений следить за правильностью их выполнения ребенком. Неправильный выбор упражнений, неправильное их исполнение не способствуют выздоровлению и могут даже нанести серьезный ущерб здоровью ребенка.

Заниматься надо регулярно, так как физические упражнения и другие двигательные навыки могут быть хорошо усвоены ребенком и окажут благоприятное влияние на его физическое развитие и состояние здоровья только тогда, когда повторяется изо дня в день.

Вывод:

В данной работе рассмотрены лишь наиболее часто встречающиеся у детей физические недостатки, с которыми сталкивается педагог при поступлении детей в хореографические объединения учреждений дополнительного образования. Необходимо помнить, что их коррекция и способы устранения могут потребовать достаточно длительного периода. Поэтому в коррекционных занятиях доминирующим является принцип системности, требующий регулярных занятий, не допускающий неоправданных перерывов. Поскольку коррекционные воздействия могут происходить при условии неизменного порядка упражнений, их многократного повторения. Лишь систематически планируемая, целенаправленная работа позволит эффективно решать задачи коррекции и оздоровления детей.

Польза танцев для здоровья очень велика. Ничего не даёт такую правильную нагрузку на сердце, как танцы. Хороши танцы и для мышц, сосудов и суставов. Кроме того, танцы настолько нетравматичны, что ими могут заниматься дети с 4 лет. Чего не скажешь о спорте и художественной гимнастике. Большинство современных детей имеют плоскостопие. Но если дети танцуют, об этом можно забыть. Никакой другой вид спорта так не корректирует и не способствует оздоровлению. Родители часто отдают детей в хореографические коллективы для укрепления здоровья. Танцы эффективно тренируют деятельность внутренних органов. Систематические, нагрузки прекрасно воздействуют на кровеносную систему, сердце, лёгкие и дыхательную систему в комплексе.

Красивой походке можно учить с того момента, как ребенок сделал первый шаг. Но если дети научатся красиво танцевать, то красиво ходить – и подавно.

Не все дети ходят в детский сад, но потребность в общении есть у всех, даже у самых юных. Когда дети танцуют, им проще найти общий язык. Сближает красивая музыка и атмосфера танцкласса, сближает веселье и работа педагога. Кроме того, танцы раскрепощают. Даже если у вас скромный и стеснительный сын или дочка – танцы снимут все барьеры и сделают его более смелым и раскрепощенным.

Танцы делают ребенка более открытым и подвижным. Кроме того, когда дети танцуют, улучшается приток крови ко всем органам, в том числе к мозгу. Снятие мышечных зажимов и улучшение настроения. А соответственно, поднимается настроение. Регулярные занятия танцами учат детей разбираться в ритме танцев и улучшают музыкальный слух ребенка. Дети танцуют, а параллельно учатся слушать музыку и понимать её.

Многие люди гармоничное развитие получают в танце, становятся красивыми и привлекательными. Но если дети танцуют с ранних лет, то у них точно будет красивая фигура, грация и пластика и кроме того, они будут здоровы.

Литература

1. Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей: метод.пособие. – М., 2000.
2. Логвина Т. Ю. и др. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста: метод.рекомендации. – Мн.: изд. В. М. Скакун, 1996.
3. Огородников С. С., Патрубейко Е. Г. Коррекционная работа в физическом воспитании дошкольников. – М., 2007.
4. Хавилер Д.С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки / Джозеф С. Хавилер. – Москва: Новое слово, 2009. – 112 с. – Текст : непосредственный.
5. Эйдельман Л.Н. Хореография и классический танец в физическом воспитании дошкольников / Л.Н. Эйдельман. – Текст : непосредственный // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009. – № 109. – С. 140-144.