

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №3 «Теремок» города Шебекино Белгородской области»*

Мастер -класс

«Использование креативной гимнастики «Оригами ногами» для профилактики плоскостопия детей дошкольного возраста»

Подготовила:
Певцова Елена Владимировна,
инструктор по физическому
воспитанию МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 3
«Теремок» г.Шебекино»

г. Шебекино
2024 г.

Цель:

Повышение профессиональной компетентности и мастерства педагогов через использование приемов профилактики плоскостопия.

Задачи:

- 1.Познакомить участников мастер-класса с возможностями использования элементов креативной гимнастики «Оригами ногами» в работе с детьми дошкольного возраста.
2. Способствовать освоению элементов гимнастики «Оригами ногами».
3. Продемонстрировать последовательность подготовки и выполнения упражнений.
4. Научить целенаправленно стимулировать на стопах биологически активные точки и зоны; укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, разрабатывать голеностопный сустав и суставы пальцев ног.

Оборудование: массажные коврики, обруч, мягкие кирпичики, платки размером 30см на 30см, деревянные косточки, бубен, фигурки оригами, мольберт, бумажные домики с надписями и стопы, мультимедийное оборудование, музыкальное оборудование.

Здравствуйте, уважаемые коллеги. Вашему вниманию предлагаю мастер – класс «Использование креативной гимнастики «Оригами ногами» для профилактики плоскостопия детей дошкольного возраста».

Но в начале встречи, предлагаю проверить, насколько активно вы сами заботитесь о своём здоровье и способствуете его укреплению.

Выполним упражнение «Я работаю над своим здоровьем».

Участники становятся вокруг обруча с надписью «Здоровье». Отвечая на вопросы, делают шаг вперед.

Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь:

- я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;
- я ежедневно совершаю пешие прогулки;
- у меня отсутствуют вредные привычки;
- я правильно питаюсь;
- я соблюдаю режим дня.

Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем «Здоровье»? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведёте здоровый образ жизни.

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем.

Существует различное оборудование для здоровьесбережения, как стандартное (фабричное), так и нестандартное.

Вашему вниманию представлено нестандартное оборудование, предлагаю попробовать пройтись по коврикам (*ходьба по коврикам под музыку*).

Во время ходьбы инструктор беседует с участниками мастер-класса о пользе оборудования.

Необходимо с детства укреплять мышцы стопы, ведь стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение её функциональных возможностей, но и изменяет положение таза и позвоночника, а, следовательно, влияет и на общее состояние (*Инструктор проводит сравнение тела человека с зданием и ставит 4 кирпичика друг на друга*). Таким образом, человека можно сравнить со зданием, в котором есть фундамент, этажи и крыша.

Китайская пословица гласит: «Расскажи – я забуду, покажи – и я запомню, дай попробовать – и я пойму».

Поэтому давайте сами попробуем и перейдём к практической части.

Коллеги, скажите, что это такое? (*показать фигурку оригами*). Это оригами, японское искусство складывания фигурок из бумаги. Существует многообразие специальных комплексов упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы. Хочу представить Вам здоровьесберегающую технологию, как элемент креативной гимнастики «Оригами ногами», которая представляет собой комплекс несложных и полезных упражнений для людей любого возраста, но именно для малышей она играет особую роль, являясь хорошей профилактикой плоскостопия и других заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Раздать платочки, положить их на пол.

Комплекс упражнений «Оригами ногами» с платком (музыкальное сопровождение).

Первое упражнение самое простое.

1. «Треугольник»

И. п. стоя, платок лежит к педагогу ромбом. Педагог берёт платок ногой за верхний угол и соединяет его с нижним углом.

2. «Малый треугольник»

И. п. стоя, платок лежит к педагогу углом большого треугольника. Педагог берёт платок ногой за правый острый угол и соединяет с левым углом, и наоборот.

Мы немного размялись, усложняем наши упражнения. По сигналу выполняем разные виды ходьбы.

3. «Прямоугольник»

И.п. стоя, платок лежит ребром к педагогу. Захват верхнего края пальцами ног и соединяем с нижним краем.

Сигнал.

Ходьба на носках, руки в стороны.

4. «Малый квадрат».

И.п. стоя, захват пальцами ног правого края, соединяем с левым краем.
Сигнал.

Ходьба на пятках, руки за головой.

5. «Конфета»

И. п. стоя. Платок лежит ребром к педагогу. Захват платка за уголок справа налево, заводим платок чуть дальше середины, то же слева внахлест.

Сигнал.

Ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны.

6. «Конверт»

И. п. стоя. Захват платка пальцами ног за уголки к середине платка, один уголок оставляем открытым.

Сигнал.

Ходьба на внутренней стороне стопы, руки в стороны.

7. «Прятки»

И. п. стоя, пятки вместе носки врозь. Платок лежит к педагогу ромбом, пальцами ног подбираем платок под стопы «прячем», чтобы платка не было видно.

Сигнал.

Ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе.

6. «Собачка»

И.п. стоя. Платок лежит к педагогу ромбом. Захват платка пальцами ног за верхний угол, ведём угол к низу чуть дальше середины. Справа и слева загибаем уголки вниз «уши» собаки. Из косточек выкладываем мордочку.

Постоянное выполнение этих упражнений повышают выносливость стопы к нагрузкам, укрепляют мышцы, которые принимают активное участие в поддержании свода стопы, идёт разработка голеностопного сустава, суставов пальцев ног, улучшается кровообращение.

Инструктор привлекает внимание к постройке из кирпичиков.

Давайте вытащим самый нижний кирпич – фундамент и посмотрим, что произойдёт. Все мы видим, что все кирпичи упали. Какой из этого можно сделать вывод? (*ответы*). Правильно, без фундамента дом не стоит, так и у человека – чтобы была красивая осанка, нужны здоровые стопы.

Я продемонстрировала вам несколько видов упражнений для профилактики плоскостопия, но их существует ещё множество.

Предлагаю подвести итоги. *Отзывы участников мастер-класса.*

Рефлексия.

На доске размещены 4 домика, сделанные из бумаги, с названиями (полезно, интересно, занимательно, не интересно). Педагогам предлагается поставить стопу бумажную к домику, к которому он считает нужным.

Информационное обеспечение.

- 1.Бондин В.И. Концептуальные основы валеологического образования //Валеология. 1997, №1, с. 7-8.
- 2.Сапин М.Р., Билич Г.Л. Анатомия человека: Учебник для студентов биологических специальных вузов. – М.: Высшая школа, 2009, 544с.
- 3.Селивёрстов В.И. Современные приоритетные направления развития коррекционно – педагогической работы в дошкольном образовании //Дошкольное воспитание. 2010, №12, с. 2-6.
- 4.Сергеев И.И. профилактика плоскостопия //Дошкольное воспитание. 2008, №6, с. 58-60.
- 5.Стеркина Р.Б. Качество дошкольного образования и основные тенденции его изменения //Дошкольное воспитание. 2009, №6, с. 2-14.
- 6.Стеркина Р.Б., Коркина Ю.В. Итоги первого заседания Научно – методического совета по коррекционно – педагогическим проблемам дошкольного образования МОПО РФ //Дошкольное воспитание. 2007, №10, с. 2-5.
- 7.Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2006, 288с.
- 8.Фонарёв М.И., Фонарёва Т.А. Ортопедические болезни //Справочник по детской лечебной физкультуре / Под редакцией М.И. Фонарёва. – Л.: Медицина, 1983, с. 319 – 321.
9. Шарманова С.Б., Фёдоров А.И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебник пос. – Челябинск: УралГАФК, 2001, с. 112.
- 10.Шорин Г.А., Мутовкина Т.Г., Тарасова Т.А. Пути совершенствования оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях // Проблемы оптимизации учебно – воспитательного процесса в ИФК: Материалы научно- методической конференции – Челябинск: ЧГИФК, 2005, с. 85-87.