

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку
Фисун Татьяны Алексеевны
воспитателя группы общеразвивающей направленности
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 6»

«Профилактика плоскостопия для детей 5 – 7 лет»

Плоскостопие – это деформация стопы, приводящая к уплощению ее свода. Оно бывает продольным и поперечным. Случаи врожденного плоскостопия редки, чаще всего встречается статистическое плоскостопие, причинами которого являются слабость мышечного аппарата, вызванная чрезмерными нагрузками или заболеваниями, травмы стопы, ношение неправильно подобранной обуви и др. ранними признаками плоскостопия являются быстрая утомляемость ног, боль в икроножных мышцах при ходьбе. Со временем боль усиливается, появляются также головные боли, отмечается общая утомляемость. Внешне может наблюдаться уплощение стопы, меняться походка, нарушается осанка.

Воспитатель представляет методическую разработку по профилактике плоскостопия для использования в работе с детьми старшего дошкольного возраста. Карточки упражнений и игр для формирования свода стопы направлены на укрепление мышечно – связочного аппарата голени и стопы, выработку навыков правильной ходьбы, общее оздоровление и укрепление организма, а также на формирование правильной осанки, которая неизбежно страдает при деформациях стоп.

Физическая активность позволяет укрепить мышцы и связки стопы, предотвратить возврат отдельных признаков деформации, лечебные игры позволяют сделать регулярные занятия более интересными и увлекательными с помощью специально подобранного инвентаря: мячи, скакалки, верёвки, ленты, кубики, эстафетные палочки, тканевые мешочки с песком, крупой, массажные мячи, камешки, шишки и др.

Методическая разработка Фисун Татьяны Алексеевны может быть рекомендована к использованию педагогами дошкольных образовательных учреждений и родителями в индивидуальной работе с детьми.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук
ФГБОУ ВО КГУФКСТ

20.10.2020 г.

Близнюк А.А.



Методическая разработка «Профилактика плоскостопия для детей 5 – 7 лет»

МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 6»

Воспитатель: Фисун Татьяна Алексеевна

Дата: октябрь 2020 г.



Содержание

I. Описание методической разработки

Объяснительная записка:

1. Цели и задачи методической разработки

Цель: профилактика плоскостопия детей 5 – 7 лет, для формирования свода стопы направлены на укрепление мышечно–связочного аппарата голени и стопы, выработку навыков правильной ходьбы, общее укрепление организма, а также на формирование правильной осанки, которая неизбежно страдает при деформациях стоп, через проведение нетрадиционных занятий с использованием картотеки специальных упражнений и игр.

Основными задачами данной разработки являются:

1. Создать условия для общего укрепления организма у дошкольников.
2. Развивать физические способности детей дошкольного возраста с использованием современных информационных технологий.
3. Создать здоровьесберегающую развивающую среду для организации исследовательской деятельности по физическому образованию детей.



2. Актуальность и новизна настоящей методической разработки.

Физическое воспитание дошкольников становится в настоящее время одним из приоритетных направлений. Чем раньше начинается формирование основ физической культуры, тем выше в дальнейшем её уровень.

Актуальность данной методической разработки заключается в том, что с одной стороны перед педагогами остро стоит задача определения наиболее эффективных путей в приобщении детей дошкольного возраста к физическому воспитанию, но на практике многие воспитатели реализуют традиционную методику, мало способствующую формированию у детей системы общего укрепления организма, знаний - с другой стороны.

Новизна методической разработки состоит в использовании современных нетрадиционных форм занятий с использованием мультимедийной презентации, приёма экспериментальной деятельности и здоровьесберегающих технологий, что способствует систематизации знаний детей о своем здоровье, повышению интереса к обучению, его эффективности

3. Условия эффективности использования данной методической разработки.

Эффективность использования данной методической разработки определилась следующими условиями:

- готовностью педагога и детей старшего дошкольного возраста к проведению занятия.
- наличием интересных, эффективных игровых методов и приёмов работы с детьми.
- постепенностью, последовательностью и поэтапностью работы.

Вывод. С помощью данной методической разработки дети старшего дошкольного возраста обобщили и систематизировали физические знания и умения, полученные ранее.

4. Перспективы использования методической разработки в массовой практике.

Представленная разработка – это практический материал, который может использоваться воспитателями и родителями, как отдельными элементами, так и в целом, независимо от реализуемой программы.

Методическая разработка по теме: «Профилактика плоскостопия для детей 5 – 7 лет». может быть реализована в организованной деятельности, два – три раза в неделю, не требуя определённого времени в режиме дня и проводится в любое время, что не создаёт дополнительной нагрузки на детей.

В методической разработке собраны специальные игры и упражнения с профилактической, и с лечебной целью, которые чередуются. Смена деятельности положительно влияет как на формирование осанки, так и на общее настроение ребенка.

КАРТОТЕКА ИГР И УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СВОДА СТОПЫ

ЗАЯЦ, ЕЛОЧКИ И МОРОЗ

Цель игры: тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакций; координации движения; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

Ход игры. По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться от «мороза» под «елочкой». «Мороз» стремится «заморозить» — осалить «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» — «зайчиком» и бежит от «мороза» вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней «домой» «мороз» не сумеет осалить, то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом».

Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». Ведущий чертит круги, в них расставляет «елочек».

«Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях:

- 1) когда он перебегает к «елочке» или
- 2) если в кругу стоят двое. Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик», и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.

СПЯЩИЙ КОТ

Цель игры: развитие навыков в ходьбе, ловкости, внимании.

Необходимый материал: стулья.

Ход игры.

Один играющий ложится (садится) на скамью (стулья), стоящую в середине площадки (комнаты), изображая спящего кота. Остальные дети — мыши — тихо на носках обходят его со всех сторон. По сигналу ведущего кот «просыпается» и ловит разбегающихся мышей. Пойманный в свою очередь становится котом.

ПАРАШЮТИСТЫ

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление связочно-мышечного аппарата ног; улучшение рессорной функции стопы.

Необходимый материал: скамейка или стул, мел.

Ход игры.

Около скамеечки чертят три кружка: один совсем близко, другой подальше, третий еще дальше. Дети по очереди прыгают с пенька (скамейки) в кружок. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из кружков и не упадет. Спрыгивать надо мягко, пружиня на носках.

ДОНЕСИ, НЕ УРОНИ

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости.

Необходимые материалы: стулья, простынки.

Ход игры. В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

ЛОВКИЕ НОГИ

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Ход игры. Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2—4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

БЕГУЩАЯ СКАКАЛКА

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: длинная скакалка или веревка.

Ход игры:

Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

ГУСИ - ЛЕБЕДИ

Цель игры: тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движения.

Ход игры. На одной стороне площадки (зала) чертится круг — «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома — логово, в котором находится «волк». Остальное место «луг». Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают: взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят — выдыхают «шшш». «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси». Гуси останавливаются и хором отвечают: «Га — га — га». Пастух: «Есть хотите?» Гуси: «Да, да, да». Пастух: «Так летите».

Гуси: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой».

Пастух: «Так летите, как хотите, только крылья берегите».

Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных волком гусей. Вновь назначаются «пастух» и «волк». Игра продолжается.

ПОЙМАЙ КОМАРА

Цель игры: развитие быстроты реакции, внимания; формирование правильной осанки; укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп.

Необходимые материалы: прут с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани.

Ход игры.

Игроки становятся в круг лицом к центру на расстоянии вытянутой руки. Ведущий находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1—1,5 м) с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани. Ведущий кружит шнур с «комаром» немного выше голов играющих. Когда «комар» пролетает над головой, игроки подпрыгивают, стараются поймать его обеими руками.

ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ

Цель игры: развитие ловкости, чувства координации движения; укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

Необходимые материалы: скакалка.

Ход игры.

Игроки по очереди вращают скакалку вперед прыгая с одной ноги на другую. Туловище держать прямо, носки оттянуть. Продолжительность

скачков постепенно увеличивать выигрывает тот, кто сделает больше скачков.

«Подарки»

Цель. укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, способствовать общему оздоровлению организма.

Ход. Взявшись за руки, дети образуют круг, один ребенок в центре. Играющие идут по кругу и говорят.

Принесли мы вам подарки,
Кто захочет, тот возьмет,
Вот вам кукла с лентой яркой,
Конь, волчок и самолет.

С окончанием слов останавливаются, стоящий в кругу называет подарок, который хочет получить. Если называет коня, дети скачут, если куклу – пляшут, если волчок – кружатся. Дети выполняют движения под слова:

Скачет конь к нам, чок, чок, чок,
Слышен быстрый топот ног.

(Бег по кругу, высоко поднимая колени, руки вытянуты вперед, корпус слегка наклоняется назад)

Кукла, кукла попляши,
Красной лентой помашаи.

(Пляшут под музыку)

Вот как кружится волчок –
Пожужжал и на пол лег.

(кружатся на месте и присаживаются)

Самолет летит, летит,
Летчик смелый в нем сидит.

(Бегают по кругу, разведя руки в стороны.)

Стоящий в кругу выбирает себе подарок из детей, которые красиво и правильно выполняют задания. Выбранный становится водящим.

Правило: действовать в соответствии с игровым образом.

«Через ручеек» («Не замочи ног»)

Цель. развитие координации движений, укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

Ход. На площадке выкладывают из шишек, мешочков, палок ручеек. В лесу или на лугу можно использовать узенькую тропинку (шириной 20-30 см). дети встают к ручейку и по сигналу перепрыгивают его, отталкиваясь двумя ногами, по сигналу «домой», расходятся по площадке.

Если дети хорошо справляются, то расстояние (ширина ручейка) увеличивается до 30-40 см.

Правило: отталкиваться одновременно двумя ногами, приземляться также мягко на обе ноги; кто оступился, остается в ручейке на 1-2 повторения.

Примечание: сделать еще один широкий ручеек (40-50см) для тех, кто справился с предыдущим заданием.

«Паучки»

Цель: закреплять умение лазать по гимнастической стенке; укреплять мышцы, суставы, связки нижних конечностей; формировать своды стопы; совершенствовать функциональные возможности организма.

Оборудование: гимнастическая стенка, маты.

Примечание: в ходе игры дети при влезании на гимнастическую стенку и спуске с нее не спешат, не пропускают перекладин, наступают на них серединой стопы; сохраняют правильный хват кистями – четыре пальца сверху, большой – снизу; при спуске доходят до последней перекладины и осторожно сходят на пол.

Ведущий: паучки очень проворны, они умеют быстро передвигаться по паутине.

«Десять ног, десять рук,

Кружева плетет паук.

Клонит шляпу мухомор:

«До чего ж хорош узор!» (Дж. Чуяно)

По указанию взрослого 4-6 детей подходят к секциям гимнастической стенки. Ведущий и остальные дети говорят: «Паук, паучок! Повесь сети на сучок!» Вызванные дети не спеша поднимаются по гимнастической стенке вверх, стараясь использовать чередующий шаг, а затем слезают.

«Рано утром паучок сеть повесил на сучок.

Сеть повесил –и молчок: ловит муху паучок» (В. Степанов)

Загадка: «Восемь ног, как восемь рук, вышивают шелком круг. Мастер в шелке знает толк. Покупайте, мухи, шелк». «Из тонких нитей сплел ловушку, сидит и поджидает мушку»

Правило. Необходимо стоять на страховке возле гимнастической стенки.

КТО ПЕРВЫМ СОБЕРЕТ ПРОСТЫНКУ

Цель игры: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп

Необходимые материалы: простынки (50-80 см) одинаковой длины, стулья.

Ход игры.

Игроки сидят на стульчиках (стульях), под правой ступней - простынка.
По сигналу ведущего игроки начинают пальцами правой ноги подбирать простынку. То же сделать левой ногой.

Игроки, наиболее успешно выполнившие эту задачу соревнуются между

«Петух»

Цель: укреплять мышцы и связки стопы и голени; формировать умение шагать, высоко поднимая ноги; способствовать развитию равновесия; закреплять умение сохранять дистанцию при передвижении; приобщать детей к малым фольклорным жанрам.

Оборудование: ободки с петушиными гребешками или шапочки.

Примечание: в ходе игры дети действуют по сигналу взрослого, при ходьбе высоко поднимая колени и вытягивая носки, шагают ритмично, сохраняя при этом дистанцию.

Ход. Ведущий: «Трух-тух-тух!

Трух-трух-тух!

Ходит по двору петух!

Дети ритмично ходят по площадке в разных направлениях, высоко поднимая колени, руки на поясе.

Петушок, петушок.

Останавливаются.

Золотой гребешок,

Ты подай голосок

Через темный лесок.

Через лес за реку покричи...

Взмахивают руками – «крыльями»² в стороны вверх и кричит: «Ку-ка-ре-ку!»

Ведущий: «Не всадник, а со шпорами, кафтан его – с узорами. Не проспит, не позабудет, на рассвете всех разбудит»

«Идет петушок, красный гребешок, хвост с узорами, сапоги со шпорами, двойная борода, чистая походка. Рано утром встает, звонко песенки поет».

Правило. действовать в соответствии со словами, которые произносит ведущий.

«Цветы и бабочки»

Цель: закреплять умение бегать в разных направлениях; развивать быстроту, ловкость, равновесие; укреплять мышцы и связки стопы и

голени; формировать своды стопы; совершенствовать функциональные возможности организма; воспитывать доброжелательность.

Оборудование: обручи малого диаметра, ободки с бабочками или карнавальные крылышки бабочек.

Примечание: в ходе игры дети действуют по сигналу взрослого, стоят на обруче в заданной позе; бегают на носках и кружатся, не наступая в обручи и не наталкиваясь друг на друга, при этом выполняют движения красиво, выразительно.

Ход. На площадке с интервалом 1 м расположены обручи малого диаметра – «цветы». Дети – «бабочки» - встают на край обруча с опорой об пол пятками и пальцами так, чтобы край обруча был точно под серединой стопы. Под музыку (сигнал для начала бега) они начинают на носках по площадке между обручами, взмахивая рук имитируют движения крыльев бабочек, кружатся, танцуют. Внезапно музыка обрывается, «бабочки» садятся на «цветы» - встают на край любого близлежащего обруча и приседают.

Правило. выполнять сигнал, указания.

«Дружные ножки»

Цель: укреплять мышцы, суставы и связки нижних конечностей; формировать своды стопы, развивать ловкость; воспитывать целеустремленность, настойчивость.

Оборудование: обручи малого диаметра.

Примечание: в ходе игры дети действуют по сигналу взрослого. Выигрывает та пара игроков, которая дольше других может удерживать обруч.

Ход. И. п.: сидя, согнув ноги, лицом друг к другу, руки в упоре сзади, обруч впереди на полу, пальцы ног обхватывают обруч. По сигналу «Дружно обруч поднимаем, мышцы стоп мы упражняем!» дети в парах поднимают обруч и удерживают его как можно дольше. Возможны различные варианты этой игры. Так, упражнение выполняется в тройках (четверках) с обручами большого диаметра. Можно использовать музыкальное сопровождение

Эта игра проводится с детьми от 5 до 7 лет.

«Тетя Свинка»

Цель. развивать координацию движений, тонкую моторику; укреплять мышцы стопы.

Ход. Предварительно перед игрой надо рассыпать по полу желуди. Дети сидят с покойно на своих стульчиках.

Инструктор. Собрала тетя Свинка
Желудей корзинку
Для маленьких ребят
Озорных поросят.
Шла Свинка домой
И упала в лужу. Ой!
Выпали у тети Свинки
Желуди из корзинки.
Плачет тетя Свинка:
Нет желудей в корзинке.
Ребята! Помогите Свинке
Собрать желуди в корзинку.
Дети. Мы очень постараемся, и с этим делом справимся!
Инструктор. прежде чем желуди собрать,
Надо с ними поиграть:
Покатать желуди немножко
Правой, потом левой ножкой.
Дети. Мы весело играем: желуди по полу катаем!
Дети выполняют задание: катают желуди по полу сначала стопой правой
ноги, потом левой. После этого детям предлагается собрать руками (или
ногами) желуди в корзинку для тети Свинки, затем дети садятся на стульчики
и обуваются. Завершается игра такими словами:
Инструктор. Ради тети Свинки все желуди в корзинке.