

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 43 комбинированного вида Невского района Санкт-
Петербурга

Галечно-водная дорожка, как средство профилактики плоскостопия.



Инструктор по ФК Семенова Е.
М.

Санкт-Петербург 2022 г.

В период дошкольного детства закладывается фундамент осознанного отношения к окружающей действительности.

Яркие эмоциональные впечатления остаются в памяти на всю жизнь.

Любовь к природе заключается в воспитании человека с новым экологическим мышлением, способным осознать последствия своих действий по отношению к окружающей среде, умеющего жить в гармонии с природой. Именно природа играет важную роль в привитии любви к Родине.



Начиная работу по пробуждению любви к родному краю, мы отбираем, систематизируем знания о ней, продумываем и рассказываем то, что характерно для нашего города, республики, показываем связь родного края со всей страной.

- ✓ В 2-х зданиях нашего детского сада находятся спортивные залы, бассейн и ортопедические галечно-водные дорожки, на которых проводятся занятия в рамках дополнительного образования.
- ✓ Особое внимание уделяется здоровью-сбережению воспитанников. Участниками такого образовательного процесса становятся все: педагоги, специалисты, медицинский персонал, родители и сами дети.

Здоровье-сберегающие технологии на галечно-водной дорожке:

Соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса.

Система эффективного закаливания: гигиенический душ для ног до и после занятия на дорожке, босохождение по «дорожке

Использование приемов детского самомассажа на занятиях, приемов пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, ❖ основных комплексов упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки,

- ❖ приемов дыхательной гимнастики,
- ❖ игр на экологические темы
- ❖ элементов музыкальных игр на релаксацию.

Обеспечение температурного режима:

Температурный режим: Т - в помещении $+29^{\circ}\text{C}$, Т - воды $+36^{\circ}\text{C}$, $+30^{\circ}\text{C}$

Составление консультаций для родителей по физкультурно-оздоровительному направлению.

Проведение тематических бесед по окружающей среде.

Закаливание – это во многом тренировка сосудов. Что это означает? При контрастных процедурах (смена теплой и холодной воды) сосуды сначала расширяются (в теплой воде), а потом сужаются (в холодной). У закаленного человека сосуды реагируют быстрее.

Сужение периферических сосудов уменьшает потери тепла организмом (кожные покровы холодные, но внутри сохраняется тепло). У незакаленного человека периферические сосуды реагируют дольше. То есть, потери тепла выше. Именно потому, что кожные покровы



Закаливание – это не задание на неделю и не тренировка на результат. **Закаливание** – это образ жизни. Ошибочно думать, что это обязательно купание в проруби или обливание холодной водой. Когда ребенок идет по пляжу босиком – это **закаливание**. Когда ребенок купается в реке, озере, море – это тоже **закаливание**. Когда утром на даче ребенок умывается на улице – и это **закаливание**. Если ребенок идет лицом против ветра, даже не думает о **закаливании**, просто так – это все равно **закаливание**.

Поэтому, когда дети ходят по массажным дорожкам – это, тоже **закаливание**.



- ✓ Самый простой способ профилактики заключается в прохождении регулярного обследования у ортопеда.
- ✓ Другим важным шагом к предотвращению плоскостопия будет выбор удобной детской ортопедической обуви.
- ✓ Находясь за городом на природе, не поленитесь чаще ходить босиком, выбирая для этого преимущественно неровные поверхности, такие как песок, камни или мелкая галька.

Многие забывают о природе и её пользе в жизни человека!

Ученые выяснили, что галька обладает бактерицидными свойствами, поэтому ее можно считать гигиенически чистой, имеет массу преимуществ:

Природный массаж
стоп

Бесплатная спа-
процедура

Игры с галькой это развитие мелкой моторики рук, массаж пальчиков и развитие внимания у детей





Галечно-водная дорожка предназначена:

- ❖ для решения задачи закаливания дошкольников;
- ❖ для развития их сенсорных способностей.
- ❖ приобщение детей к здоровому образу жизни;
- ❖ повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям;
- ❖ улучшение эмоционально-психического состояния детей;
- ❖ профилактика плоскостопия;
- ❖ улучшение координации движения;
- ❖ улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Систематическое использование в работе с детьми различных упражнений на «Тропе здоровья» содействуют воспитанию у детей возможности разностороннего применения, приобретаемых ими навыков движений, совершенствованию навыков обращения с предметами, развитию наблюдательности, пространственных ориентировок и в целом способствуют развитию подвижности.

- ✓ При проведении комплексов упражнений на «Тропе здоровья» дети выполняют различные двигательные задачи. Они ведут себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях.
- ✓ В содержание комплексов включаются интересные игровые упражнения. Подобные упражнения профилактической направленности воспринимаются детьми как часть игры. и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно.
- ✓ Существует множество специальных упражнений, предназначенных для профилактики плоскостопия. Все они направлены на укрепление мышц и связок, расположенных на стопах. Ведь плоскостопие возникает от того, что мышцы стопы становятся недостаточно сильными для того, чтобы поддерживать ее в приподнятом положении.

Упражнения

помогают:

Закреплять знание признаков разных времён года

Учить детей понимать происходящие в природе процессы

Систематизировать знания детей о живой и неживой природе

Упражнять в умении классифицировать и называть животных, птиц, рыб

Закреплять и систематизировать знания детей о том, что сделано человеком, а что даёт человеку природа

Развивать воображение, образное восприятие природы



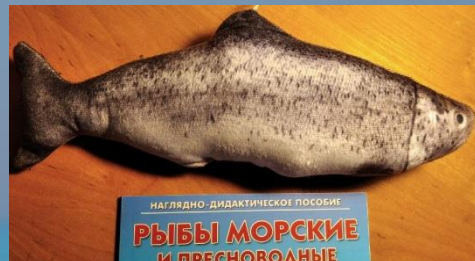
Структура занятий.

Занятия включают упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж, ходьбу по массажной и водной дорожкам с контрастным обливанием стоп и голеней, сухое растирание стоп.

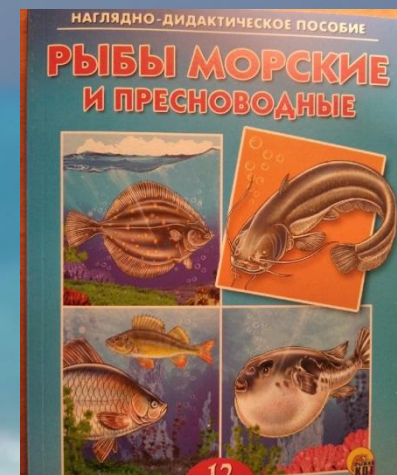
Осенняя

«Листопад, явления природы, дождь, солнце, ветер»
«Лесные

«Перелетные птицы»
«Сбор урожая,



«Рыбы морские и



«Водный транспорт»



**Зимняя
тематика:**

**«Дикие и домашние
животные.
Кто где живет?»**



**«Транспорт для уборки снега,
движение машин зимой,
уборка улиц зимой»**



**«Зимующие
птицы»**



**«Снегопад, явления
природы»**



**«Живая и неживая
природа»**



**«Жители Севера.
В гости к северному мишке»**



**Весенняя
тематика:**

**«Морские
обитатели
и охрана океана»**



**«Капель,
особенности
времени»**



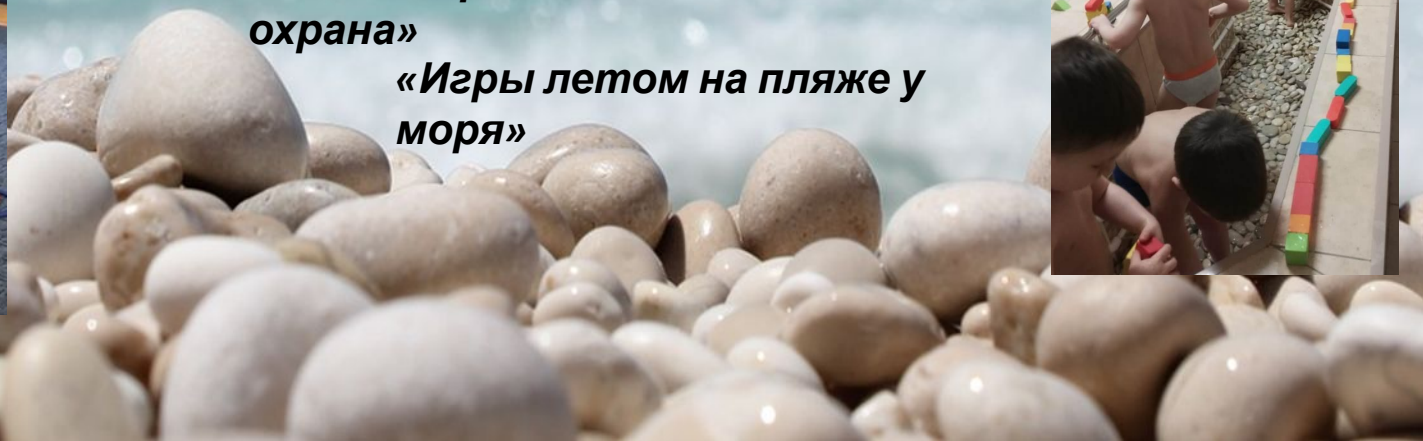
**«Правила нахождения на солнце
летом,
природе»**



**«Птицы красной книги,
охрана»**

**«Игры летом на пляже у
моря»**

**«Игры летом на пляже у
моря»**



Все упражнения общеразвивающей и специальной направленности, пальчиковая гимнастика, самомассаж, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения на наших занятиях имеют экологическую направленность и подбираются в соответствии с

» «Одуванчик

» «Сильный

ветер»

» «Листопад

» «Поймай

снежинку»

» «Урожай собирай» и т.д.



Параметры

наблюдения:

- ❖ снижения кратности простудных заболеваний;
- ❖ желания ребят заниматься босиком;
- ❖ улучшения эмоционально-психического состояния дошкольников.

Плоскостопие – это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка.

Вывод

ы:

Эффективность лечебной гимнастики возрастает, если использовать ее в комплексе с водными процедурами, закаливанием, рациональным питанием, оптимальным двигательным режимом, ношением обуви, соответствующей возрасту ребенка

Предупреждением плоскостопия надо заниматься с раннего возраста, т.к. именно в детском возрасте, первые 7 лет, формирование сводов стоп идет наиболее интенсивно.

Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности.

Ито

г:

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении.

Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту, а закаленным – вплоть до бега по снегу; в зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ 😊)**

