Мастер-класс для педагогов

«Применение нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия».

**Описание материала:**

Мастер класс направлен на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду (дети, педагоги, родители). Материал будет полезен инструкторам и руководителям по физической культуре, воспитателям, родителям.

***Цель:*** Популяризировать нетрадиционные формы работы при выполнении корригирующей гимнастики с детьми.

***Задачи:*** Повысить профессиональную компетентность педагогов в области здоровьесбережения.                                                                                                              Развивать творческий потенциал педагогов, инициативность, активность, ответственность.

***«Любую болезнь легче предупредить, чем лечить»******Гиппократ***

В последнее время среди детей дошкольного возраста, увеличилось количество детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата. Основой профилактики всех этих заболеваний, является  общая тренировка организма ребенка.

Детей дошкольного возраста невозможно заставить выполнять какие-либо упражнения, даже если они очень полезны. Ребенку должно быть интересно это не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему нравиться это. Все упражнения должны проводиться в виде лечебных игр с использованием оборудования. Но, к сожалению, оборудование, которое выпускаются на предприятиях, не все могут приобрести из-за его высокой стоимости.

Всё это натолкнуло нас на создание нестандартного оборудования для проведения гимнастики, занятий.

Многообразен и непредсказуем мир вещей, способных обрести вторую жизнь благодаря творчеству выдумке и умелым рукам.

Я выбрала современные предметы, которые привлекают необычными формами и материалами, из которых они сделаны: футляры от  «киндер-сюрпризов», пластиковые бутылочки и крышки, пакеты, салфетки, камешки, а также всевозможные упаковки, резиновые пробки, напольные коврики, трубы ПВХ. Эти, бесполезные на первый взгляд, предметы превратились в забавные игрушки и пособия для выполнения различных упражнений.

Нестандартное оборудование позволяет:

* в полной мере заниматься оздоровлением дошкольников;
* обеспечить разностороннее физическое развитие детей;
* формировать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка;
* своевременно и эффективно воздействовать на формирование опорно-двигательного аппарата.

*Нестандартное оборудование обеспечивает*:

* развитие интереса у детей к физкультурным занятиям;
* улучшение качества выполнения упражнений;
* формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
* своевременную коррекцию патологического состояния;
* улучшение координации движений, увеличение силы и выносливости мышц;
* установление контакта между педагогами и родителями.

*Нестандартное оборудование используется*:

* на утренней гимнастике;
* на физкультурных занятиях;
* на праздниках и развлечениях;
* в дыхательной гимнастике;
* в индивидуальной работе с детьми;
* в самостоятельной деятельности детей.

***Нетрадиционное пособие для профилактики плоскостопия***

Большое значение для осанки и развития движений имеет формирование стопы, предупреждение плоскостопия.  Плоская стопа может вызвать изменения

скелета, а также нарушить всю работу организма. Ребёнок, страдающий  плоскостопием, подвержен быстрому утомлению во время ходьбы и стояния, у него появляются боли. Предупредить плоскостопие можно путём подбора соответствующих упражнений. Целью которых должно быть развитие и укрепление мышц пальцев ног, самой стопы, голени.

**Для профилактики плоскостопия я использую нетрадиционное пособие такое, как:**

* **Следы**

Следы изготовлены из разного по фактуре материала: это резиновые коврики,

прорезиненные салфетки, пуговицы, крышки от пластиковых бутылок, тканевые

коврики, морские камешки. Используется для коррекции стопы. При их

использование  улучшается  кровообращение, активизируется восстановительные процессы в мышцах, суставах. Отличается следы от дорожки здоровья, тем что, следы сделаны из такого материала, который легко моется, обрабатывается, отвечает всем нормам  СаН-ПиН. Следы очень мобильны, их удобно хранить.

* **Султанчики**

Сделаны из *«яйца»* киндер-сюрприза и нарезанных полосок из яркого полиэтилена.

Упражнения: выполняются с захватом пальцами правой *(левой)* стопы или двумя

вместе – подбрасывание вверх (*«салют»)*.

* **Рыбки**

 Плоскостные фигурки вырезаны из прорезиненной  салфетки.

Упражнения: выполняются с захватом пальцами правой (левой) стопы или двумя

вместе. «Сборщики» - дети, сидя на полу с согнутыми коленями, собирают пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу. Другой ногой они повторяет то же самое.

* **Пчелка**

Тренажёр «Пчёлка», изготовлен из пластмассовых труб и резиновых ковриков. Тренажер так называется не только из-за своего внешнего вида, но из-за своего принципа применения (он на ощупь колкий). Дети катают ладонями и стопами, а также по спине тренажеры, тем самым стимулируя зоны на ладонях, руках, стопах, ногах, спине.

**Высокая эффективность тренажера «Пчёлка»*:***

* не наносит вред, а при правильном и длительном применении наступает выраженный эффект;
* безопасность использования многократно в течение дня, включая самомассаж в различные режимные моменты в условиях ДОУ;
* включение самомассажа в любую образовательную деятельность (физкультминутки);
* легок в выполнении; - проводится в игровой форме, что вызывает интерес детей.

**Массаж тренажером**: катать тренажёр от кончиков пальчиков к пяточке; сжимать пальцами ног тренажёр.

«Человек не может по-настоящему  усовершенствоваться,

 если не помогает усовершенствоваться другим.

Как нет детей без воображения,

так нет и педагога без творческих порывов»

Чарльз  Диккенс

**Творческих успехов!**