

План мастер – класса

«Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Цель:

Повышение родителей по применению упражнений, направленных на профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста

Задачи:

1. Раскрыть родителям проблему профилактики плоскостопия.
2. Показать средства физического воспитания в профилактике плоскостопия.

Ход практической части мастер-класса

- Выполнение упражнений:
 1. Различные виды ходьбы
 2. Упражнения в исходном положении стоя
 3. Упражнения в исходном положении сидя
 4. Массаж стоп
- Рекомендации воспитателям для профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Упражнения из разных положений тела для профилактики и коррекции плоскостопия

Упражнения из исходного положения стоя

1. И. п.- основная стойка стопы параллельно, приседания и вставания.
2. И. п.- основная стойка, носки внутрь, пятки врозь- приседания.
3. И. п - стопы параллельно - поднимание на носки.
4. И. п - основная стойка, носки внутрь, пятки врозь - поднимание на носки.
5. И. п.- основная стойка - поочередное поднимание на носки с поочередным отрыванием пяток от пола.
6. И. п.- основная стойка, стопы параллельно - переход в положение стоя на внешних сводах стоп с возвращением в исходное положение.

7. И. п.- основная стойка, руки на пояс - поднятие на носок одной ноги с максимальным поднятием бедра второй (поочередно левой, правой).
8. И. п.- руки на пояс - поочередное поднимание на носки, одновременное поднимание на носки (тянуться вверх).
9. И. п.- руки на пояс - пережат с пяток на носки и обратно -с носков на пятки.
10. И. п.- руки на пояс, носки вместе, пятки врозь - упругие подъемы и опускания пяток (5-8 раз).
11. И. п. - Стоя на рейке гимнастической стенки, руками взяться за рейку на уровне пояса - приседания и полуприседания (рейка под серединой стопы).
12. И. п.- основная стойка, палка под серединой стопы - стойка на гимнастической палке.
13. И. п.- стоя на нижней рейке гимнастической стенки - лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в стороны (рейка под серединой стопы).
14. И. п.- основная стойка - мяч зажат между ступнями, в прыжке перебросить мяч вверх партнеру.
15. И. п.- руки на пояс - поочередное отведение левой, правой ноги на носок вперед, в сторону, назад.
16. И. п.- руки на пояс, поднять согнутую одну ногу, поворот туловища в сторону опорной ноги, то же в другую сторону.
17. И. п.- основная стойка - стояние на гимнастической палке (палка под серединой стопы).
18. И. п. - Лазание по канату с помощью ног (канат захватывать серединой внутренних сводов стоп).

Упражнения из исходного положения сидя.

1. И. п.- руки сзади в упоре, ноги прямые - сгибание и разгибание стоп, круговые движения.
2. И. п.- руки сзади в упоре, ноги согнуты в коленях - развести колени, пятки вместе, пальцы сжимать в «кулак».
- 3.И. п.- руки сзади в упоре, ноги прямые - серединой стопы левой ноги проводить вверх и вниз по голени правой и наоборот.
4. И. п - руки сзади в упоре, ноги прямые на ширине плеч - приведение стоп внутрь и отвода наружу.
5. И. п.- руки сзади в упоре, ноги прямые - разогнуть стопы, сжимая пальцы ног «в кулак», напрягать мышцы.
6. И. п.- руки сзади в упоре, захвата различных предметов пальцами стоп (карандаши, чурки, скакалки и - др.).
7. И. п.- руки сзади в упоре - перекачивание стопами палки вперед и назад.
8. И. п.- руки сзади в упоре, ноги согнуты в коленях - отвод пяток врозь, пальцы вместе.
9. И. п.- руки сзади в упоре (в парах) – отталкивание стопами ног мяча друг другу.
10. И. п.- сидя на полу «по-турецки», встать с опорой на наружный край стопы.
11. И. п. - Ноги прямые, руки сзади в упоре, сгибая ноги, свести подошвы стоп вместе, подтянуть к себе, выпрямить.
12. И. п.- руки сзади в упоре, мяч зажат между, стопами ног, сгибание и разгибание ног с мячом.
13. И. п. - Руки сзади в упоре, мяч зажат между ступнями ног - согнуть ноги, выпрямляя, поднять вверх и опустить.
14. И. п.- руки сзади в упоре, развести колени, сжимая пальцы «в кулак».

Упражнения из исходного положения лежа на спине.

1. И. п.- ноги согнуты в коленях, колени и носки вместе; пятки врозь - поочередное отрывание пяток от пола, одновременно отрыв пяток от пола.
2. И. п. - Ноги прямые, слегка разведены, поочередное и одновременное оттягивание носков стоп (пальцы поджаты).
3. И. п.- ноги согнуты в коленях, стопы разведены, прижаты ступнями друг к другу - разведение и сведение пяток.
4. И. п.- ноги прямые - сжимание пальцев ног в «кулак».

Упражнения из исходного положения лежа на животе.

1. И. п.- руки за спину, ноги прямые, носки вместе, пятки врозь – прогибание туловища с одновременным вытягиванием носков.
2. И. п. - Ноги прямые, носки вместе, повернуты внутрь, руки согнуты, переход в упор лежа с опорой на пальцы ног.