

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Керчи «Детский сад комбинированного вида №6 «Радуга»**

**Консультация для воспитателей:
«Оригами ногами как метод
профилактики плоскостопия у детей»**

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Лисевская О.В.

Цель: Ознакомить воспитателей с методами профилактики плоскостопия у детей с помощью упражнения «Оригами ногами», а также рассказать о важности активных занятий для укрепления стоп.

Введение:

Плоскостопие — это одна из распространенных проблем среди детей дошкольного возраста. Одна из эффективных методов профилактики этой болезни — это специальные физические упражнения, направленные на развитие и укрепление мышц стопы. Одним из таких упражнений является «Оригами ногами». Эта методика, основанная на принципах оригами, помогает развивать подвижность стоп, улучшать их координацию и способствует укреплению мышц.

Зачем важна профилактика плоскостопия?

Плоскостопие может привести к ряду проблем в дальнейшем: болям в ногах, нарушению осанки, повышенной утомляемости, даже головным болям. Именно поэтому ранняя профилактика этого заболевания крайне важна для нормального физического развития ребенка.

Преимущества упражнения «Оригами ногами»:

1. **Укрепление мышц стопы:** В ходе упражнений дети развивают гибкость и силу мелких мышц стоп.
2. **Развитие координации и равновесия:** Такие упражнения тренируют мелкую моторику и помогают развивать правильную походку.
3. **Улучшение кровообращения:** Активные движения ног способствуют улучшению кровообращения в стопах и конечностях.
4. **Игровой элемент:** Включение элементов игры в упражнения способствует большей вовлеченности детей в процесс, помогает сделать занятия более увлекательными и интересными.

Как проводить упражнение «Оригами ногами»?

1. **Материалы:** Для выполнения упражнений необходимо предоставить детям мягкие коврики или специальное оборудование для занятий физкультурой.

2. Основные упражнения:

- **Согнуть и разгибать пальцы ног.** Попросите детей поочередно сгибать и разгибать пальцы ног, пытаясь «собрать» ими воображаемую игрушку с пола.
- **Складывание и разворачивание ткани (или специального материала).** Положите небольшой мягкий платок или ткань на пол. Дети должны ногами собирать ткань, пытаясь ее «свернуть» в форме оригами.
- **Перекачивание маленького мяча или игрушки стопами.** Попросите детей прокатить мягкий мячик или игрушку с помощью пальцев ног, что помогает развивать чувствительность и координацию.
- **Шаги на носках и пятках.** Пусть дети делают шаги, чередуя носки и пятки, чтобы развивать как переднюю, так и заднюю часть стоп.

3. **Длительность и частота:** Упражнения нужно проводить ежедневно в течение 5-10 минут. Главное — регулярность.

4. **Дети и взаимодействие:** Проводя занятия, не забывайте вовлекать детей в процесс, использовать интересные истории или персонажей, которые смогут "помочь" с выполнением упражнений.

Рекомендации для воспитателей:

1. Важно следить за правильной техникой выполнения упражнений детьми. Убедитесь, что они не перегружают стопы.
2. Регулярно меняйте упражнения, чтобы поддерживать интерес детей.
3. Проводите занятия в игровой форме — так дети будут воспринимать эти упражнения как веселое развлечение, а не как обязанность.
4. Следите за тем, чтобы дети ходили босиком по мягким поверхностям, таким как коврики, песок, трава, что также способствует укреплению стоп.

Заключение:

«Оригами ногами» — это не только веселое и увлекательное занятие для детей, но и эффективный способ профилактики плоскостопия. С помощью регулярных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы, можно значительно снизить риск развития плоскостопия у дошкольников. Важно, чтобы такие занятия становились частью ежедневной физкультуры в детском саду, а также были предложены детям как способ развивать свои стопы через игру и активность.