

Игровые упражнения по профилактике плоскостопия у дошкольников

В последнее время у детей дошкольного возраста все чаще встречается плоскостопие, а родители нередко проявляют достаточно легкомысленное отношение к этому заболеванию. Однако при кажущейся «безобидности» плоскостопие отрицательно сказывается на общем состоянии ребенка и может привести к различным тяжелым заболеваниям.

Стопа — это опора, фундамент всего организма. Изменение формы стопы вызывает повышенную утомляемость и боль при ходьбе, провоцирует «встряску» костей нижнего отдела позвоночника, поэтому очень часто оно является причиной нарушений осанки. Плоскостопие может полностью нарушить амортизацию стопы, в результате вся нагрузка при ходьбе придется на голень и тазобедренный сустав, что в дальнейшем может привести к развитию артроза. Активное формирование функции опорно-двигательного аппарата ребенка происходит до 6 лет. После этого плоскостопие вылечить намного сложнее. Именно по этой причине так важно проводить профилактику плоскостопия у дошкольников. С того момента когда ребенок начинает вставать на ножки, необходимо укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, воспитывать навык правильной ходьбы (не разводя носков), следует познакомить родителей и педагогов с методами профилактики плоскостопия, включить игры и упражнения для профилактики плоскостопия. Все упражнения и игры проводятся безобудви.

Плоскостопие — заболевание, выражающееся в деформации (расплющивании, опускании) свода стопы. Возникает тогда, когда нагрузка на своды стопы оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства, своды стопы опускаются, расплющиваются — возникает плоскостопие.

Правила профилактики плоскостопия у ребенка.

1. При обучении ходьбе использовать специальную обувь (высокая пятка, застежка на голеностопе, наличие супинатора, гибкая подошва).
2. Запрещать ходить без обуви по плоским поверхностям: ковер, пол, кафель...
3. Запрещать прыгать с высоты более 20 см.
4. Учить прыгать мягко на носках, работая стопой.
5. Планово укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, используя специальные игры и игровые упражнения.

Задачи по профилактике плоскостопия.

1. Развивать мышечно-связочный аппарат голени и стопы.
2. Формировать навык правильной ходьбы и осанки.
3. Познакомить родителей и педагогов с упражнениями, играми и правилами для профилактики плоскостопия.
4. Укреплять физическое и психическое здоровье детей.

5. Расширять совместный двигательный опыт педагогов, родителей и детей.

Виды деятельности, в которых проводится профилактика плоскостопия.

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Совместная деятельность (педагог и дети, родители и дети).
3. Свободная двигательная деятельность.
4. Физкультурные мероприятия.
5. Бодрящая гимнастика.
6. ЛФК

Оборудование.

1. Ребристые дорожки со следами (ширина 30 см, длина 180 см).
2. Балансировочные подушки-полусферы с массажными элементами (диаметр 20 см).
3. Массажные пазлы (30 х 20 см).
4. Простынки (40 х 20 см) и платочки (размер любого носового платка).
5. Набивные мячи (вес 500 г).
6. Массажные мячи (разных диаметров).
7. Мелкие предметы для сбора стопами (цветные пробки, желуди, мелкие детали конструктора).
8. Мячи надувные (диаметр 20 см).
9. Канаты и шнуры (ширина 1-3 см, разной длины).
10. Коробки или емкости.
11. Обручи (диаметр 70-100 см).

Игровые упражнения для профилактики плоскостопия.

1. «Ежик»

И.п. — сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! *Катать стопой мяч вперед-назад.*

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять *Катать мяч стопой по кругу.*

Мячик ножками катать. *Выполнить то же другой ногой.*

2. «Лягушата»

И.п. — сед на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.

Жили-были лягушата *Руками надавливать на колени соединяя их вместе.*

Озорные, как ребята.

Они лапки разминали *Упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги.*

Силу лапок показали,

Могли комариков поймать.

Раз, два, три, четыре, пять! *Приподнять ноги, похлопать стопами.*

3. «Мои ножки»

И.п. — сед на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая.

Эта ножка танцует.

Носочком правой ноги начертит кружок.

Эта ножка рисует.

То же левой ногой.

Раз, два, три, четыре, пять!

Повторить правой и левой ногой.

Нарисуй кружок опять.

4. «Нарисуй ногами!»

И.п. — сед на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая.

Нарисуем мы ногами,

Как художники, руками. *Рисовать то правым, то левым носочком*

Это высший класс! *небольшие картинки в воздухе.*

Получается у нас.

5. «Дождь»

Вдоль стен зала (группы) на полу разложены обручи диаметром 50 см.

Дети строятся в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки.

Идут вправо, меняя виды ходьбы по указанию взрослого:

на носках, пятках, внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, крестно, перекатом пятки на носок и т.д.

По сигналу «Дождь!» все останавливаются и дружно произносят:

Дождь пошел, и надо нам,

Разбежаться по домам!

Каждый игрок бежит к обручу и встает на его обод, передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.

6. «Переправа»

Сегменты дорожки раскладывают на полу в линию на расстоянии 30-50 см.

Дети по очереди, шагая с сегмента на сегмент, переходят на другую сторону группы.

7. «На водопой»

Дети ходят по ребристым дорожкам или между двумя шнурами, меняя виды ходьбы по тексту, и произносят:

Жарким днем лесной тропой, *Обычная ходьба.*

Звери шли на водопой.

За мамой-слонихой,

Топал слоненок.

Ходьба широким шагом.

За мамой-лисицей,

Крался лисенок.

Ходьба на носках.

За мамой ежихой,

Катился ежонок.

Ходьба на пятках.

За мамой-медведицей,

Шел медвежонок. *Ходьба на внешних сторонах стоп.*

8. «Канатоходцы»

Посередине группы кладут канат.

Детям предлагают представить себя канатоходцами в цирке.

Они идут по канату, стараясь шагать точно по нему.

По канату я иду.

Ни за что не упаду!

9. «Юла»

Дети кружатся на носочках, стоя на сегменте дорожки (вправо, влево) и стараясь удержаться на нем.

Вот как кружится юла:

Раз, два, три—и все дела.

10. «Космическая карусель»

По углам группы (зала) кладут четыре обруча диаметром 70-100 см на расстоянии не менее 2 м от стены. Дети делятся на четыре подгруппы. Каждая встает на один из обручей (средней частью стопы), строясь, таким образом в круг. Все берутся за руки. По сигналу дети начинают двигаться по обручам в правую сторону приставными шагами — карусели вращаются. На свисток все перебегают на противоположную сторону, занимая другие карусели. Команда, первая, взявшаяся за руки и вставшая на обруч, получает очко. Выигрывает команда, получившая больше очков.

11. «Сидячий футбол»

Дети парами садятся друг напротив друга, ноги сомкнуты в коленях и прижаты к животу, упор руками сзади в пол. Каждой передают мяч диаметром 20 см. Они ловят мяч руками, а толкают друг друга двумя ногами или одной (то правой, то левой).

Полученные результаты

1. Укрепление у детей мышечно-связочного аппарата голени и стопы.
2. Увеличение внимания родителей к профилактике плоскостопия как способа профилактики нарушений осанки и других заболеваний.
3. Включение игр и упражнений для профилактики плоскостопия в план оздоровительной работы.

