

Игровые упражнения по профилактике плоскостопия у дошкольников

Инструктор по физической культуре
Кочанова М.А.

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 в план оздоровительной работы детского сада, объяснять родителям (памятки в группах раннего возраста, консультации и беседы, информация на стендах групп и сайте) и педагогам значение проведения работы по профилактике плоскостопия. Имейте в виду: все упражнения и игры проводятся без обуви.

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 стоп 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 и др.
3. Запрещать спрыгивать с высоты более 20 см.
4. Учить прыгать мягко на носках, работая стопой.

5. Планомерно 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).

Упражнения для профилактики плоскостопия

- **«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.

- **«Лягушата»**

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

Жили-были лягушата (руками надавливать на колени и соединять колени 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 (приподнять ноги, похлопать стопами):

Раз, два, три, четыре, пять!

- **«Корова»**

И.п. — сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

Вместо сапог у коровы копыта. (По очереди ставить ноги вперед на пятки.) По лужам шагает смело всегда,

Ей не страшна дождевая вода. (Шагать носочками вперед-назад.)

- **«Переложит платок!»**

И.п. — сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

Я платок возьму ногой (захватить платок правой стопой),

Поднесу его к другой. (*Медленно перенести его к левой ноге.*) Я несущу платок, не сплю. Коврик я не зацеплю. Выполнить то же другой ногой.

- **«Йог»**

И.п. — сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты.

Ноги скрестно мы сидели (надавливать на колени),

Но не пили и не ели. Спинки ровно мы держали (*плечи назад, вытянуться вверх*). И о чем-то все мечтали. Повторить упражнение, сменив ноги.

- **«Мои ножки»**

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

Эта ножка танцует. (Носочком правой ноги начертить кружок.)

Эта ножка рисует. (*То же левой ногой.*) Раз, два, три, четыре, пять! (*Повторить правой и левой ногой.*) Нарисуй кружок опять.

- **«Упрямыцы»**

И.п. — сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая. Встретились два козленка, Два упрямых ребенка. (*Приподнять ноги, давить стопами друг в друга.*) Бодались, бодались, Сражались, сражались... Потом они устали. *Играть вместе стали.* (Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.)

- **«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 небольшие картинки в воздухе.*) Это высший класс! Получается у нас.

- **«Гармошка»**

И.п. — то же, на полу перед ногами расстелена простынка.

Соберу простынку ножкой. Словно ребрышки гармошки. (*Собрать правой стопой простынку.*) Разглажу быстро стопой. И соберу другой ногой. (*Разгладить простынку, удерживая край.*)

Игры для профилактики плоскостопия

- **«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, скрестно, перекатом с 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.

- **«Подъемный кран»**

Дети садятся на ковер, упираются руками сзади в пол, переносят набивной мяч весом 500 г, захватив его ногами, то вправо, то влево и произносят: Я сейчас подъемный кран. Он на стройке великан. Груз тяжелый поднимает. Как построить домик — знает.

- **«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.

- **«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.*)

- **«Мы походим»**

Мы походим на носках,

А потом на пятках,

Мы идем, как ребятишки

И как косолапый мишка.

Для игры можно использовать дорожки.

- **«Цапли»**

Сегменты дорожки раскладывают по всей площади группы. Дети под бубен ходят между ними. По сигналу «Цапли!» все встают на сегменты на одну ногу (правую, при повторении на левую), удерживая равновесие.

Цапля на одной ноге, может час стоять в реке.

- **«Топталки»**

Сегменты дорожки раскладывают по кругу на расстоянии 50-70 см.

Дети в носках под бубен бегут (прыгают галопом или с ноги на ногу, идут заданным способом) по кругу вправо или влево. На сигнал «Стоп!» они быстро встают на ближайший сегмент, топчутся на месте. Я бегу, бегу, бегу, Не споткнусь, не упаду! А услышу «Стоп!»— Сделаю топ-топ!

- **«Ча-ча-ча»**

Дети идут в колонне по одному, чередуя обычную ходьбу и ходьбу на носках. Ча-ча-ча! (*Обычная ходьба.*) Печка очень горяча! (*Ходьба на носках.*) Чи-чи-чи! (*И т.д.*) Печет печка калачи! Чу-чу-чу!

Будет всем по калачу! Чо-чо-чо! Осторожно, горячо!

Для игры можно использовать дорожки.

- **«По кочкам»**

Полусферы раскладывают по всей площади группы на расстоянии 30-40 см одна от другой. Дети мягко шагают с кочки на кочку на носках в одном направлении друг за другом. На две последние строчки речитатива стоят на кочке на двух ногах. После небольшого отдыха передвигаются на другую сторону группы.

Раз — шажок, два — шажок. Раз — кружок, два — кружок. Шагают носочки. С кочки на кочку. Раз, два, три, четыре, пять — Будут ножки отдыхать.

- **«Кузнечик»**

Дети прыгают на носке одной ноги, на каждую строчку меняя ноги. Кузнечик прыг да скок

С травинки на цветок.
С цветка на землю вмиг.
И снова скок да прыг.

- **«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!

- **«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.

- **«Трясина»**

Дети идут по дорожке, не разводя носков (можно выложенной шнурами, по следам).

Здесь глубокая трясина,
Вся вода покрыта тиной.
Есть лишь узкая дорожка.
Я шагаю понемножку.
Остороженько пойду
И трясины перейду.

- **«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.

- **«Собери ногами!»**

По группе раскладывают мелкие предметы (части конструктора, пробки, желуди). Детям дают коробки. Они ходят по группе, захватывают стопами предметы и собирают их в коробки.

Захватчу предмет стопой
И возьму его с собой:
Я несу, за ним слежу,
И в коробку положу.

- **«Зоопарк»**

Детям предлагают отправиться в зоопарк и изобразить, как ходят различные животные. Например: утки — ходьба на пятках, жираф — поднять руки вверх (шея жирафа) и идти, вытягиваясь вверх и т.д. Для игры можно использовать дорожки.

- **«Козлята» (молдавская народная игра).**

Посередине группы двумя шнурами обозначают ров. Ширина его колеблется от 10 до 50 см. На одной стороне рва — дом козлят, на другой — полянка. Козлята идут на полянку, подходят ко рву.

Если хочешь быть здоров,
Прыгай с нами через ров!

Козлята перепрыгивают ров мягко на носках в том месте, где могут и идут на полянку. Бегают, прыгают, щиплют травку. На сигнал «Домой!» они возвращаются, снова перепрыгивая ров.

• **«Сидячий футбол»**

Дети парами садятся друг напротив друга, ноги сомкнуты в коленях и прижаты к животу, упор руками сзади в пол. Каждой паре дают мяч диаметром 20 см. Они ловят мяч руками, а толкают друг другу 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.