

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы при помощи специальных упражнений, которые можно превратить в веселую игру, если выполнять их вместе с ребёнком.

"Загрузи машину"

Оборудование: машина, палочки, карандаши, фломастеры и другие мелкие предметы.

Ребенок пальцами ног поочередно берет предметы и складывает их в машину.

"Построим лесенку"

Оборудование: палочки, карандаши.

Ребенок пальцами ног поочередно берет палочки и выстраивает лесенку.

«Перевези машину»

Оборудование: машина с веревочкой.

Ребенок пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до указанного места.

Игра-имитация "Перейди вброд"

Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки).

Ребенок приставным шагом ходит по камешкам.

"Нарисуй картину"

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета). Ребенок пальцами ног составляет разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

"Сложи узор"

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.

Ребенок пальцами ног составляет узор по образцу и схеме.

"Рисуем кистью"

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Ребенок берет пальцами ноги кисть, набирает гуашь и рисует солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п.).

"Поймай рыбку" ("Достань жемчужину")

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки.

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, ребенок пальцами ног "ловит рыб" (пробки) и достает со дна "жемчужины" (камешки).

"Найди клад"

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной. Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

"Стирка"

Оборудование: платочки (салфетки).

На полу перед ребенком платочки. Пальцами ноги ребенок собирает платочек в гармошку и отпускает 2 раза (стирает). Затем берет платочек за край, поднимает и опускает его (полощет) и снова собирает в гармошку (отжимает) и вешает платочек сушиться.

Комплекс с мячом

1. И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами.

Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же.

Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

3. И.п. - то же.

Круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

4. И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела, мяч между лодыжками.

1-2 - ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 - и.п.

5. И.п. - то же.

1-2 - ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-6 - движениями стоп поворачивать мяч вправо-влево;

7-8 - и.п.

6. И.п. - сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны.

Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

Примечание. Рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см.

Комплекс «Загадки»

Перед выполнением каждого упражнения взрослый загадывает детям загадки, а они должны «нарисовать» то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы. Загадки, а также последовательность упражнений желательно варьировать через каждые одно-два занятия, чтобы стимулировать мыслительные процессы у детей.

1. «Месяц».

(За домам у дорожки висит пол-лепешки)

И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

2. «Солнце».

(В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит)

И.п. - то же.

Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

3. «Туча».

(По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось - и она расплакалась)

И.п. - то же.

Несколько раз нарисовать очертания тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

4. «Молния».

(Летит огненная стрела, никто ее не поймает: ни царь, ни царица, ни красная девица)

И.п. - то же.

Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

5. «Дождь».

(Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадет. И никуда я не иду, покуда он идет)

И.п. - сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади.

Постукивать о пол носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно («дождь барабанит по стеклам»), оставляя пятки плотно прижатыми к полу.

То же, только постукивать пятками, а носки плотно прижаты к полу.

6. «Радуга».

(Крашеное коромысло над рекой повисло)

И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

Важно помнить, что детям необходимо больше двигаться: ежедневно делать утреннюю гимнастику, совершать пешие прогулки бегать, прыгать, играть в подвижные игры, кататься на велосипеде, плавать, ходить босиком по тёплой

земле, песку, траве, гальке, в результате не только укрепляются мышцы стопы, но и весь организм в целом.

Занимайтесь физкультурой вместе с детьми! Будьте здоровы!