

Обучающий семинар «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Упражнения для профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста, используемые в утренней и бодрящей гимнастике

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. **Осанка** – это привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы. Нормальная осанка – это умение сохранять правильное положение тела. 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.

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.

Причины плоскостопия:

1. Раннее вставание и ходьба
2. Слабость мышц стоп
3. Чрезмерное их утомление
4. Избыточный вес
5. Неудобная обувь
6. Травмы стопы и голеностопного сустава
7. Недостаточная двигательная активность

Нередко плоскостопие становится причиной нарушения осанки. Неправильная форма стопы приводит к перекошу таза, асимметрии лопаток, плеч, к формированию сколиоза.

Задачи по профилактике плоскостопия.

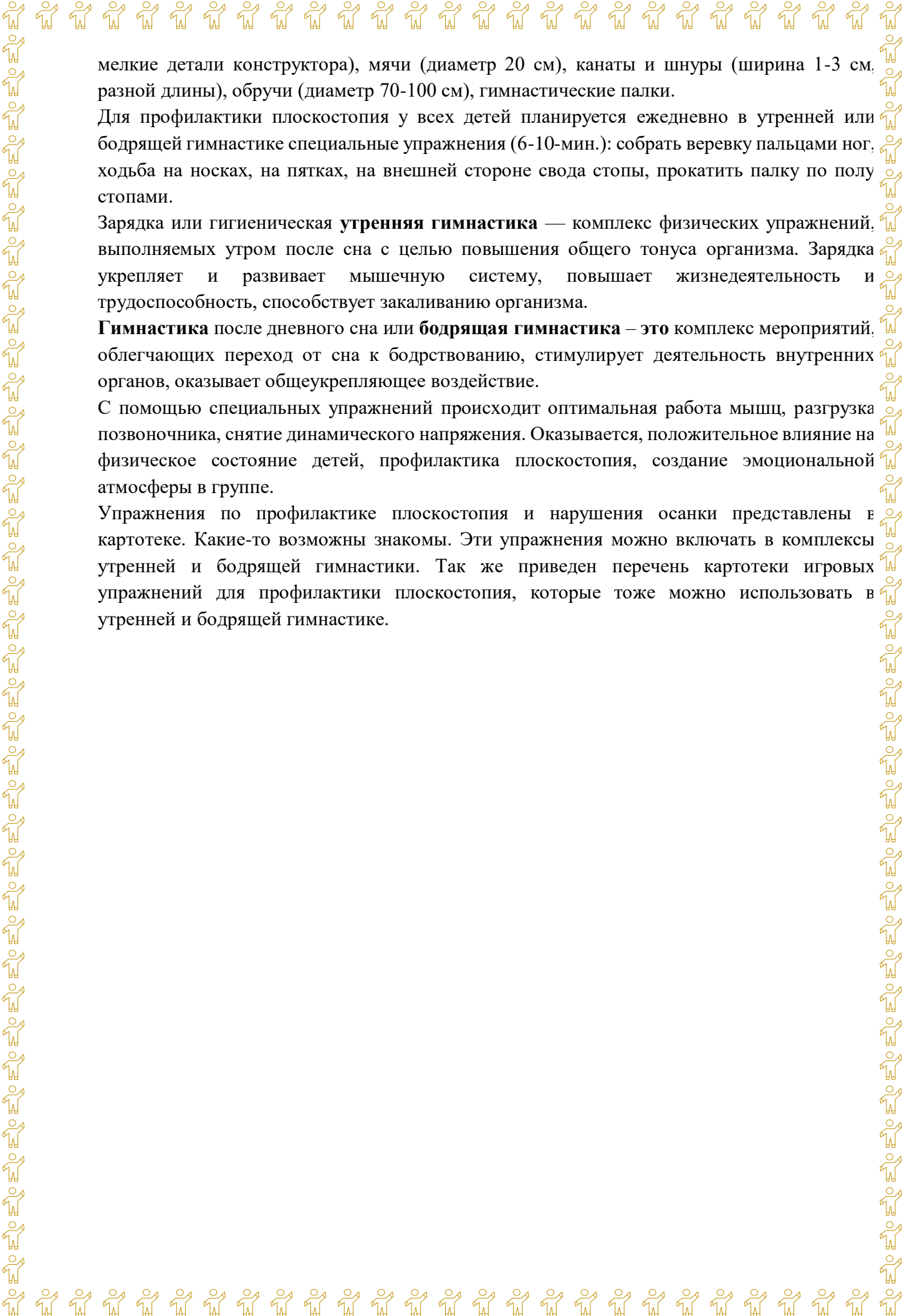
1. Развивать мышечно-связочный аппарат голени и стопы.
2. Формировать навык правильной ходьбы и осанки.
4. Укреплять физическое и психическое здоровье детей.

Виды деятельности, в которых проводится профилактика плоскостопия.

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

Оборудование.

Ребристые дорожки со следами, массажные дорожки - пазлы, простынки (40 x 20 см) и платочки (размер любого носового платка), набивные мячи (вес 500 г), массажные мячи (разных диаметров), кочки, мелкие предметы для сбора стопами (цветные пробки, желуди,



мелкие детали конструктора), мячи (диаметр 20 см), канаты и шнуры (ширина 1-3 см, разной длины), обручи (диаметр 70-100 см), гимнастические палки.

Для профилактики плоскостопия у всех детей планируется ежедневно в утренней или бодрящей гимнастике специальные упражнения (6-10-мин.): собрать веревку пальцами ног, ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне свода стопы, прокатить палку по полу стопами.

Зарядка или гигиеническая **утренняя гимнастика** — комплекс физических упражнений, выполняемых утром после сна с целью повышения общего тонуса организма. Зарядка укрепляет и развивает мышечную систему, повышает жизнедеятельность и трудоспособность, способствует закаливанию организма.

Гимнастика после дневного сна или **бодрящая гимнастика** – это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию, стимулирует деятельность внутренних органов, оказывает общеукрепляющее воздействие.

С помощью специальных упражнений происходит оптимальная работа мышц, разгрузка позвоночника, снятие динамического напряжения. Оказывается, положительное влияние на физическое состояние детей, профилактика плоскостопия, создание эмоциональной атмосферы в группе.

Упражнения по профилактике плоскостопия и нарушения осанки представлены в картотеке. Какие-то возможны знакомы. Эти упражнения можно включать в комплексы утренней и бодрящей гимнастики. Так же приведен перечень картотеки игровых упражнений для профилактики плоскостопия, которые тоже можно использовать в утренней и бодрящей гимнастике.



Картотека упражнений для профилактики плоскостопия для младшего возраста

1. Ходьба по массажной дорожке
2. Ходьба по ребристой дорожке
3. Ходьба по шнуру
4. Ходьба по обручу приставным шагом. «Елочка» - вставить на обруч пятками, «Мишка» - встать на обруч носочками.
5. Собирать пальчиками ног бантики
6. Сидя на стульчике двумя, пальцами ног перебирать на месте – «гусеница»
7. «Лодочка» - сидя, стопы разъединить-соединить
8. Скользить стопой одной ноги по другой вверх и вниз.
9. Стопы на мяче, покатаь мяч вперед-назад стопами
10. Гимнастическую палку покатаь стопами вперед-назад
11. Пройти по «кочкам»
12. «Медведь - косялапый» - встать на внешнюю сторону стопы
13. Носки ног вместе – в стороны
14. Стоя, подняться на носочки и опуститься
15. Сгибание и разгибание в г/суставе
16. Сидя, приподнять носки на себя - опустить



Картотека упражнений для профилактики плоскостопия для старшего дошкольного возраста

I. Сидя

1. Сжимание пальцев
2. Сгибание и разгибание в г/суставе
3. Поворот стоп подошвами внутрь
4. Различные движения пальцами
5. Круговые движения стопой
6. Скольжение стопой по голени другой ноги
7. Разведение пяток
8. Разжимание и сжимание пальцев
9. Катание стопой предметов
10. Поднимание стопами мяча
11. Собираение пальцами полотенце
12. Приподнять носки на себя
13. Поочередное приподнимание носков
14. Разведение и сведение пяток

II. Стоя

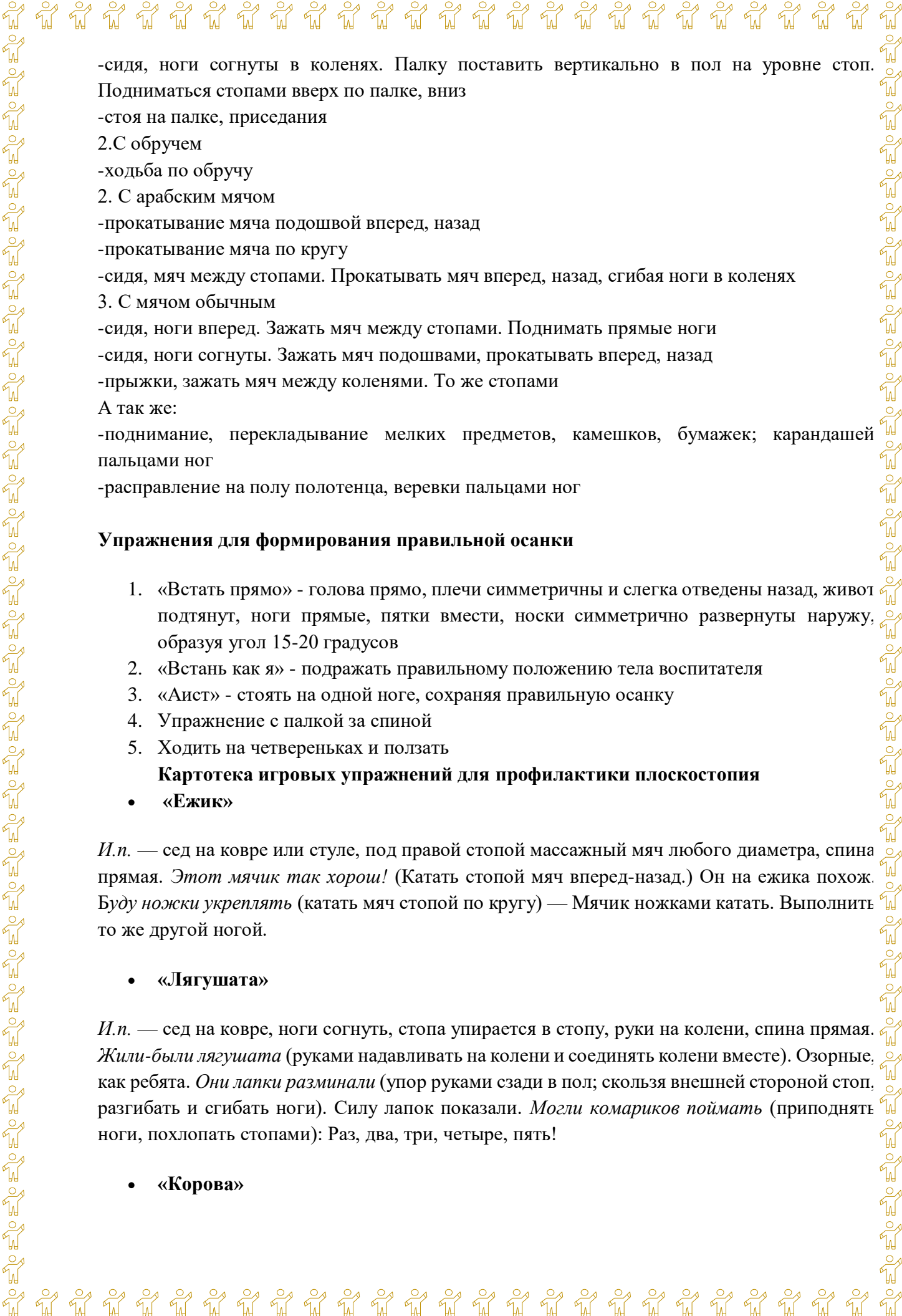
1. Подняться на носки
2. Полуприсед
3. Ноги вместе, руки на поясе поднять пальцы кверху
4. Носки внутрь, пятки наружу – подняться на носки
5. Ноги врозь, стопа параллельно, руки в стороны. Присед на всей ступне
6. Стоя в “след в след” – подняться на носки
7. Стоя на носках - повернуть пятки наружу
8. Круговые вращения одной ногой
9. Разгибание и сгибание в голеностопном суставе
10. Поворот стопы вправо, влево (быстрый темп)

III. Ходьба

1. На носках
2. На носках, руки перед грудью, колени сгибать
3. В полуприседе
4. На наружных сводах стопы
5. Перекатом с пятки на носок
6. «Гномики»- на 1-2 носки внутрь, 3-4 носки наружу
7. «Зайчики» - на четвереньках, упор на руки и передний отдел стопы
8. Скользящим шагом со сгибанием пальцев
9. На носках высоко поднимая колени
10. Ходьба по ребристым доскам (массажным)
11. Ходьба по следам

IV. С предметами

1. С гимнастической палкой.
 - ходьба по палке вдоль и поперек
 - прокатывание палки подошвой
 - стоя, пятки на палке, руки в стороны, подняться на носки

- 
- сидя, ноги согнуты в коленях. Палку поставить вертикально в пол на уровне стоп. Подниматься стопами вверх по палке, вниз
- стоя на палке, приседания
2. С обручем
- ходьба по обручу
2. С арабским мячом
- прокатывание мяча подошвой вперед, назад
- прокатывание мяча по кругу
- сидя, мяч между стопами. Прокатывать мяч вперед, назад, сгибая ноги в коленях
3. С мячом обычным
- сидя, ноги вперед. Зажать мяч между стопами. Поднимать прямые ноги
- сидя, ноги согнуты. Зажать мяч подошвами, прокатывать вперед, назад
- прыжки, зажать мяч между коленями. То же стопами
- А так же:
- поднимание, переключивание мелких предметов, камешков, бумажек; карандашей пальцами ног
- расправление на полу полотенца, веревки пальцами ног

Упражнения для формирования правильной осанки

1. «Встать прямо» - голова прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, ноги прямые, пятки вместе, носки симметрично развернуты наружу, образуя угол 15-20 градусов
2. «Встань как я» - подражать правильному положению тела воспитателя
3. «Аист» - стоять на одной ноге, сохраняя правильную осанку
4. Упражнение с палкой за спиной
5. Ходить на четвереньках и ползать

Картотека игровых упражнений для профилактики плоскостопия

- «Ежик»

И.п. — сид 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. Выполните то же другой ногой.

- «Лягушата»

И.п. — сид 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, хлопнуть 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.)

- **«Переложил 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.*)

- **«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 ребяташки

И как косолапый мишка.

Для упражнений можно использовать дорожки.

- **«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!

- **«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 веревку. 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!

- **«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 игрового упражнения можно использовать дорожки.

- **«Утята шагают к реке»**

Сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков ног от пола.



- **«Утка встретили гусеницу на тропинке»**

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

- **«Утка крикает»**

Ноги вместе. Отрывая пятки от пола, развести их в стороны.

Использование нетрадиционного оборудования в работе с детьми по профилактике плоскостопия и нарушения осанки

Задача: Рассказать педагогам, как и где можно использовать данные оборудования. Показать и объяснить технику выполнения упражнений с ними. Представленные нетрадиционные оборудования можно использовать как в помещении, так и на улице, но в теплое время года.

Первое оборудование называется «Сказочная дорожка». *Направлено на укрепление мышц спины и растяжку позвоночника, на формирование правильной осанки (позвоночник растягивается).* Веревка натянута на уровне вытянутых рук детей. На веревке расположены маски со сказочными героями (для младшего возраста цветочки, бабочки). Выполнение: подходим, тянемся вверх руками на носочках до маски и перекладываем руками маску чуть назад, опускаем на веревочку. После выполнения руки опустить, подойти к следующей маске.

Второе оборудование - «Волшебное ожерелье». *Направлено на коррекцию осанки. Позвоночник выпрямляется, становится гибким. В тренировке задействованы разные группы мышц спины.* Так же такое оборудование используется детьми для самомассажа. Самомассаж расслабляет мышцы. Самомассаж приятен и нравится детям. Выполнение: 1. Встать прямо, ноги вместе, резинку ожерелье взять за концы - продеть пальчики в отверстие, руки внизу. Поднять руки вверх, встать на носочки и растянуть руками ожерелье в стороны. 2. Встать прямо, ноги чуть расставлены, взять ожерелье за концы сзади. Наклон вперед, вдох, руки поднять вверх и растянуть ожерелье руками в стороны, встать – выдох.

Третье оборудование - «Ровные ножки идут по дорожке». *Направлено на профилактику плоскостопия и тренировку мышц стопы.* Картинки - игрушки расположены на разном уровне сложности. Дети, у которых слабая подготовка мышц спины проходят короткую дистанцию, у кого сильнее – длинную.


Выполнение: встать перед доской (или дорожкой из веревочек), руки на поясе, ходьба по дорожке - перебирать пальцами ног и двигаться вперед, не отрывая пяток от пола, ноги вместе до ориентира - картинки (игрушки).

Четвертое оборудование - «Добраться до домика животного». *Данное оборудование решает задачу - исправление осанки и коррекцию плоскостопия.* Позвоночник вытягивается и тренируется, т.к. ребенок лежит на твердой поверхности. Выполнение: лежа на спине, на коврике, пройти вверх по дорожке из стоп (в начале движения стопы находятся под углом 45градусов, затем больше угол) до домика животного.

Полученные результаты

Данные были направлены на создание физиологических предпосылок для правильного положения тела.

1. Укрепление у детей мышечно-связочного аппарата голени и стопы.
2. Повышение общей выносливости мышц нижних конечностей.

A decorative border consisting of a repeating pattern of stylized human figures in a light blue color, arranged in a rectangular frame around the page content.

3. Формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечной системы и развитие силовой выносливости.

4. Повышение общего физического состояния организма.

5. Включение упражнений для профилактики плоскостопия в план оздоровительной работы (в утреннюю и бодрящую гимнастику).

6. Понимание ответственности педагогов за проведение работы по профилактике плоскостопия.