

Важно цапля прошагала...

Комплексы игровых упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия

На формирование правильной осанки большое влияние оказывает плоскостопие. Плоская стопа встречается у 15 – 23% детей, поэтому для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно выявить эту деформацию и принять профилактические меры. Профилактика и коррекция плоскостопия проводятся по трём направлениям:

- 1.укрепление мышц стопы;
- 2.ношение рациональной обуви;
- 3.ограничение нагрузки на нижние конечности.

В решении первой задачи ведущая роль принадлежит физическим упражнениям. С этой целью и была разработана предлагаемая серия занятий по коррекции и профилактике плоскостопия. Использование игровой мотивации (создание образов птиц, животных и т.д.) позволяет детям с охотой выполнять данные упражнения.

НА ПРОГУЛКЕ

Часть 1

Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин.).

Начиная тренировку,

Журавли ступают ловко.

Ходьба на наружном своде стопы (до 1 - 1,5 мин.)

Мишка важно так шагает,

Набок лапы расставляет.

Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин.).

Вышли гуси на прогулку

И идут по переулку.

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (по 30 сек.).

Муравьи ползут по веткам

И несут покусать деткам.

Лёгкий бег на носочках (40 – 50 сек.).

По узенькой дорожке

Бежали наши ножки.

Часть 2 (общеразвивающие упражнения)

1. «Эквилибристы»

Сохранять равновесие, стоя на набивном мяче, руки в стороны (1 мин.).

Мы на шарике стоим

И по сторонам глядим.

2. «Цыплята»

И.п. – основная стойка, руки на поясе. Присесть на носочках (8 – 10 раз).

Как цыплята, мы на травке

Ищем зёрнышки в канавке.

3. «Лыжные тренировки»

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8 – 10 раз).

Вот мы ножки разомнём

И потом в поход пойдём.

4. «Разминка»

И.п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево, вправо (по 30 – 40 сек., 2 раза).

Дружно стопы мы вращаем

Их разминку начинаем.

5. «Раскатаем тесто»

Катание ногой пластмассового шарика (по 40 сек.).

Раскатаем тесто ловко,

Словно лепим мы морковку.

6. «Куры на насесте»

Приседание на гимнастической палке, опираясь на спинку стула (до 1 мин.).

На насесте куры спали

И во сне цыпляток звали.

Часть 3

Соревнования:

1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1 - 1,5 мин.).
2. Кто быстрее пальцами ног соберёт коврик в складки (по 4 – 5 раз).
3. П/и «Котята и щенята»: ходьба на четвереньках (2 – 3 раза).
4. Ходьба и бег на носочках.

ВЕСЁЛЫЕ СПОРТСМЕНЫ

Часть 1

Ходьба на носках в среднем темпе (1 мин.) с переходом на бег (3 раза по 0,5 мин.).

Ходьба на наружном своде стопы.

*Собираемся в поход,
Много нас открытый ждёт:*

Ходьба по гимнастической палке (по 1 мин.).

*Дружно ножки разминаем
И по палкам мы шагаем.*

Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.

*Пробираемся вперёд,
Может, там нас кто-то ждёт.*

Лёгкий бег.

*На поляну мы попали
И кого там увидели?*

Часть 2 (общеразвивающие упражнения)

1.И.п. – стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием» стопы (15 сек.).

*Важно цапля прошагала,
Ноги высоко держала.*

2.И.п. – сидя, скрестив ноги. Переход в положение стоя при поддержке за руки или палку (6 – 8 раз).

*А павлин, увидев нас,
Поднял шею восемь раз.*

3.И.п. – ходьба по следовой дорожке с нарисованными на ней следами (0,5 – 1 мин.).

*Здесь лисичка пробежала
И следы хвостом сметала.*

4.И.п. – упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10 – 12 раз).

*Паучок на пне сидит
И ногами шевелит.*

5.И.п. – лёжа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (0,5 – 1 мин.).

*Под кустом кузнечик спал,
Ноги вывернув держал.*

6.И.п. – сидя, упор сзади. Катание мяча внутренними сводами стоп (1 – 2 мин.).

*Белки весело играли,
Шишки зайчикам бросали.*

7.И.п. – прыжки на месте и с небольшим продвижением вперёд – бесшумно, на носках (0,5 – 1 мин.).

*Испугался воробей
И запрыгал от зверей.*

Часть 3

Внимание! Внимание!

А теперь – соревнования!

1. «Кто дальше бросит» - захват мелких предметов: камушков, шишек, кубиков пальцами ног с последующим броском.
2. «Эквилибристи» - балансирование на надувном мяче.
3. «Достань предмет» - прыжки с доставанием ориентира.

Заключительная часть:

Ходьба по рейке гимнастической скамейки, по ребристой доске (0,5 – 1 мин.).

СБОР УРОЖАЯ

Часть 1

Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин.).

*Вырос в поле урожай,
Поскорее собирай.*

*Едут детки маленькие
По дорожке ладненькой,
По коскам, по кочкам,
По пням и пенёчкам.*

Лёгкий бег на носочках (0,5 мин.).

*По дорожке по прямой
Полетели мы стрелой!*

Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в стороны (30 – 40 сек.).

*Тут горка, там овраг –
Покороче сделай шаг!*

Часть 2 (общеразвивающие упражнения)

1. И.п. – сидя на стульчике. Катание ногой маленького мяча (10 – 15 сек. каждой ногой).
*Вот пузатый кабачок –
Отлежал себе бочок.*
2. И.п. – сидя на стульчике. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (по 2 раза).
*Репу дружно все тянули,
Чуть корзину не перевернули.*
3. И.п. – сидя на стульчике. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8 – 10 раз).
*Мы арбузы собирали
И в машину их кидали.*
4. И.п. – то же. Захватывание пальцами ног карандашей и перекалывание их с места на место (30 – 40сек.).
*Все собрали огурцы,
Вот какие молодцы!*
5. И.п. – сидя на стульчике, между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6 – 8 раз).
*Помидоры дружно рвали
И по ведрам рассыпали.*
6. И.п. – сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении (по 5 – 10 сек.).
Лук собрали и горох –

Урожай у нас неплох!

Часть 3

1. Ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч (вес 1 кг, 5 – 7 метров).
*Тыквы круглые сорвали,
По одной перекатали.*
2. Лазанье по гимнастической лестнице заранее изученными способами, не пропуская реек (2 – 3 раза).
*Мы с деревьев фрукты рвали
И корзины наполняли.*
3. Подвижная игра «Зайцы в огороде» - впрыгивание в круг с последующим выпрыгиванием из него.
4. Ходьба на наружной стороне стопы.
5. Ходьба и бег по ребристой доске.
*Едем, едем мы домой
На машине грузовой.
Ворота отворяй,
Едет с поля урожай!*

ДИКИЕ ЗВЕРИ

Часть 1

- Ходьба на носках (в среднем темпе, 1 мин.).
*Здесь лисичка пробежала
И следы хвостом сметала.*
- Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, 1 – 1,5 мин.).
*А потом прошёл медведь –
Любит Мишенька шуметь.*

Ходьба по канату боком приставным шагом (0,5 мин.).

- Лучшие качели – гибкие лианы,
Это с колыбели знают обезьяны.*
- Лёгкий бег на носочках (до 1 мин.).
*Ёж тихонечко бежал,
Никому он не мешал.*

Часть 2 (общеразвивающие упражнения)

1. И.п. – стоя. Катание мяча поочередно одной и другой ногой (3 раза по 15 сек.).
*Жёлуди кабан нашёл,
Всю полянку обошёл.*
2. И.п. – стоя. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул (1 мин.).
*Лось пришёл на водопой,
Не боится нас с тобой.*
3. И.п. – сидя на стульчике. Захват, поднимание и перекалывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног – поочередно одной и другой ногами (1 мин.).
*Белки с шишками играли
И игрушки убрали.*
4. И.п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (3 – 4 раза).
*Муха – чудо, как плясала,
Ножку к ножке приставляла.*

5. И.п. – лёжа на животе. Согнуть левую ногу, носок активно взять на себя. То же с другой ногой (3 – 4 раза).

*А змея меняла кожу –
Хочет стать красивой тоже.*

6. И.п. – сидя на стульчике, ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращение стопы с предельно согнутыми пальцами (8 – 10 раз).

*Крокодил на солнце грелся,
Целый день в воде вертелся.*

Часть 3

1. Балансирование на набивном мяче.
*Это не клоуны, а медвежата,
Ох и весёлые в цирке зверята!*
2. Спрыгивание с предметов высотой 20 – 30 см в круг, с последующим энергичным выпрыгиванием из него.
*Обезьянка ловко скачет,
Упадёт – и не заплачет.*
3. Подвижная игра «Охотник и обезьяны» - лазание по гимнастической лестнице ранее изученными способами.
4. Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.

*Пантера по лесу бесшумно идёт,
Пантера сегодня добычу найдёт.*

ПТИЦЫ

Часть 1

Ходьба на носках, высоко поднимая бедро (в среднем темпе, до 1 – 1,5 мин.)

*Цапля важно так шагает,
Выше ноги поднимает.*

Лёгкий бег на носочках (до 1 мин.)

*Ну а ласточка стрелой
Полетела за другой.*

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе до 2 – 2,5 мин.)

*Утка с боку на бок переваливается
Ей ходить так очень нравится.*

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин.)

*А весёлые галки
Ходят по палке –
Туда, сюда, обратно,
Очень им приятно!*

Часть 2 (общеразвивающие упражнения)

1. И.п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6 – 8 раз).

*Цапля землю разгребает,
Червячков там выбирает,
Чтобы птенчиков кормить,
Малых деточек растить.*

2. И.п. – упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (по 18 – 20 раз).

Лебедь лапки разминает,

*Лебедят он наставляет:
В небе будете летать,
В речке плавать и нырять.*

3. И.п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же с другой ногой (по 6 – 8 раз).

*А вот так журавль танцует,
Словно на коне гарцует.*

4. И.п. – лёжа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30 – 40 сек.)

*Тренирует утка лапки,
Чтобы плавать без оглядки.*

5. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Сесть на пятки 6 – 8 раз.

*Страус хочет полететь,
Но не может он взлететь:
Крылья маловаты,
Ноги длинноваты.*

6. И.п. – стоя, руки на поясе. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола (15 – 20 сек.).

*Днём сова на ветке спит
И ушами шевелит.
А ночью летает,
Зверюшек пугает.*

7. И.п. – сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами ног захватить мелкий предмет и удерживать его 5 – 10 сек. (по 6 – 8 раз).

*Ловит цапля червячков,
Спрашивает: «Кто таков?»*

Часть 3

1. Прыжки с доставанием ориентира.
2. Стоя на набивном мяче и переступая ногами, продвигаться на нём вперёд.
3. Подвижная игра «Перелёт птиц» - с влезанием на предмет высотой 20 – 35 см и прыгивание с него.
4. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.

НА СТРОЙКЕ

Часть 1

Ходьба и бег на носках (1- 2 мин.).
Ходьба «по одной линейке» с приставлением пятки к носку (1 мин.).
*Мы на стройку едем дружно,
Посмотреть нам очень нужно,
Как работают машины
Маленькие и большие.*

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2- 3 мин.).

*Вот КамАЗ идёт гружёный,
Медленно ползёт, тяжёлый.
Десять тонн песка он тянет,
Не свернёт и не застрянет.*

Лёгкий бег на носках (1 – 1,5 мин.).

*А в обратный путь, пустой,
Понесётся он стрелой.*

Часть 2 (общеразвивающие упражнения)

1. И.п. – сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 сек.).
*Вот подъёмный кран стоит,
Сверху машинист глядит.*
2. И.п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево – вправо (5 раз по 10 сек.).
*Кран подъёмный принял груз.
Кто внизу стоит, не трус!*
3. И.п. – лёжа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (по 8 – 10 раз).
*Транспортёр везёт на крышу
Доски, гвозди, краски, шифер.*
4. И.п. – сидя на стульчике, пальцами ног собрать коврик в складку (6 – 8 раз).
*Груз проходит этажи.
Эй, на крыше! Придержи!*
5. И.п. – сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5 – 10 сек.
*Стоп, машина! Разгружай!
Пассажиров не сажай!*

6. И.п. – то же, но между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (8 раз).

*Быстро роет котлован
Экскаватор – великан.*

Часть 3

1. Ходьба по рейкам гимнастической лестницы, положенной на пол (6 – 8 раз).
*По строительным лесам
Мы поднялись к небесам.*
2. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1 – 2 мин.).
*А теперь пора спускаться
И на землю возвращаться.*
3. Ходьба приставным шагом по узкой стороне скамейки прямо и боком.
*Нас внизу автобус ждёт,
Он домой всех отвезёт.
Мы на стройке побывали,
Много разного видали.
Подрастём и будем дружно
Строить то, что людям нужно.*

Анна Кириченко,
посёлок Целина Ростовской области
(см. газета «Дошкольное образование» август 2001 №15, с. 4 – 5).