Профилактика плоскостопия в ДОУ

В процессе организации работы профилактической и коррекционной направленности в условиях ДОУ особое внимание необходимо уделять профилактике и коррекции нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата

(дефектов осанки, плоскостопия), поскольку среди функциональных отклонений они имеют наибольший удельный вес. В частности, исследованиями установлено, что 67,3 % детей старшего дошкольного возраста имеют плоскостопие.

Задачи по профилактике плоскостопия в ДОУ

1. Развивать у детей мышечно-связочный аппарат голени и стопы.
2. Формировать навык правильной ходьбы и осанки.
3. Ознакомить 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 ДОУ, 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.

**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.

*С.* *Силантьева*

*Выполнить то же другой ногой.*

***«Лягушата»***

И. п. — сидя на ковре, ноги со­гнуты, стопа упирается в стопу, руки на коленях, спина прямая.

Жили-были лягушата,

Озорные, как ребята.

*Руками надавливать на колени и соединять колени вместе.*

Они лапки разминали,

Силу лапок показали.

*Упор руками сзади в пол. Скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги.*

Могли комариков поймать:

Раз, два, три, четыре, пять.

*С*. *Силантьева*

*Приподнять ноги, похлопать сто­пами.*

***«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.

*С*. *Силантьева*

*Шагать носочками вперед и назад.*

***«Переложи 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 платок к левой ноге.*

Я несу платок, не сплю,

Коврик я не зацеплю.

*С*. *Силантьева*

*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,

Но не пили и не ели.

*Надавливать на колени.*

Спинки ровно мы держали

И о чем-то все мечтали.

*С*. *Силантьева*

*Плечи назад, вытянуться вверх.*Повторить упражнение, сменив ноги.

***«Мои ножки»***

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

Эта ножка танцует,

*Носком правой ноги начертить кружок.*

Эта ножка рисует.

*То же* — *левой ногой.*

Раз, два, три, четыре, пять —

Нарисуй кружок опять.

*С. Силантьева*

*Повторить правой и левой ногами.*

***«Упрямцы»***

И. п. — сед на ковре, упор сзади, ноги согнуты, стопы соединены, спина прямая.

Встретились два козленка,

Два упрямых ребенка.

*Приподнять ноги, давить стопами друг в друга.*

Бодались, бодались.

Сражались, сражались…

Потом они устали…

*Опустить ноги, выпрямить, от­дохнуть.*

Играть вместе стали.

*С*. *Силантьева*

***«Нарисуй ногами»***

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

*«Рисовать» то правым, то левым носком небольшие картинки в воздухе.*

Нарисуем мы ногами,

Как художники — руками.

Это высший класс!

Получается у нас!

*С*. *Силантьева*

***«Гармошка»***

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

Соберу простынку ножкой,

Словно ребрышки гармошки.

*Собрать правой стопой простынку.*

Разглажу быстро стопой…

*Разгладить простынку, удерживая край.*

И соберу другой ногой.

*С*. *Силантьева*

*Повторить левой стопой.*

**Игры для профилактики плоскостопия**

***«Дождь»***

По краям зала (группы) на полу разложены малые обручи диаметром 50 см. Дети строятся в круг, размы­каются на вытянутые в стороны руки. Затем идут вправо, меняя виды ходьбы по указанию взрослого: на носках, на пятках, на внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, скрестно, перекатом с пятки на носок и т. п. По сигналу «Дождь!» все останавливаются и хором говорят: «Дождь пошел, и надо нам разбегаться по домам!»

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

«Подъемный кран»

Дети садятся на ковер, упираются руками сзади в пол, переносят то вправо, то влево набивной мяч (500 г), захватив его ногами, и произносят:

Я сейчас подъемный кран.

Он на стройке великан,

Груз тяжелый поднимает,

Как построить домик, знает.

С. Силантьева

«Переправа»

Сегменты дорожки раскладывают на полу в линию на расстоянии 30—50 см один от другого. Дети по очереди, ша­гая с сегмента на сегмент, переходят на другую сторону группы.

«На водопой»

Читая стихотворение, дети ходят по ребристым дорожкам или между двумя шнурами, меняя виды ходьбы.

Жарким днем лесной тропой

Звери шли на водопой.

Обычная ходьба.

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.

А. Екимцев

Ходьба на внешних сторонах стоп.

«Мы походим»

Дети идут в колонне по одному, читают стихотворение и выполняют движения по тексту.

Мы походим на носках,

А потом на пятках,

Мы идем как ребятишки

И как косолапый мишка.

С. Силантьева

Для игры можно использовать до­рожки.

«Цапли»

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

Цапля на одной ноге

Может час стоять в реке.

С. Силантьева

«Топталки»

Сегменты дорожки раскладывают по кругу на расстоянии 50—70 см один от другого. Дети в носочках под бубен бегут (прыгают галопом или с ноги на ногу, идут заданным способом) по кругу вправо или влево. На сигнал «Стоп!» быстро встают на ближайший сегмент, топчутся на месте. Во время игры они произносят:

Я бегу, бегу, бегу,

Не споткнусь, не упаду!

А услышу «Стоп!» —

Сделаю топ-топ!

С. Силантьева

«Ча-ча-ча»

Дети идут в колонне по одному, чередуя обычную ходьбу и ходьбу на носках, со словами:

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!

С. Силантьева

Для игры можно использовать до­рожки.

«По кочкам»

Полусферы («кочки») раскладывают по всей площади группы на расстоя­нии 30—40 см одна от другой. Читая стихотворение, дети шагают с «кочки» на свободную «кочку», мягко на носках в одном направлении друг за другом. На две последние строчки игроки стоят на «кочке» на двух ногах.

Раз — шажок, два — шажок,

Раз — кружок, два — кружок.

Шагают носочки

С кочки на кочку.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будут ножки отдыхать.

С. Силантьева

После небольшого отдыха дети пере­двигаются на другую сторону группы.

«Кузнечик»

Дети прыгают на носке одной ноги, на каждую строчку меняя ноги, и про­износят:

Кузнечик прыг да скок

С травинки на цветок.

С цветка на землю вмиг.

И снова скок да прыг.

С. Силантьева

«Канатоходцы»

Посередине группы кладут канат. Детям предлагают представить себя канатоходцами в цирке. Они идут по канату, стараясь шагать точно по нему, и произносят:

По канату я иду,

Ни за что не упаду!

С. Силантьева

«Юла»

Дети кружатся на носочках, стоя на сегменте дорожки (вправо, влево), удерживаясь на нем, и произносят:

Вот как кружится юла:

Раз, два, три — и все дела!

С. Силантьева

«Трясина»

Дети идут по дорожке (можно вы­ложенной шнурами, по следам), не разводя носков, и произносят:

Здесь глубокая трясина,

Вся вода покрыта тиной.

Есть лишь узкая дорожка.

Я шагаю понемножку.

Осторожненько пойду

И трясину перейду.

С. Силантьева

«Космическая карусель»

По углам группы (зала) кладут 4 об­руча диаметром 70—100 см не менее чем на 2 м от стены. Дети делятся на 4 подгруппы. Каждая подгруппа 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 игроки 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) и дают детям коробки. Читая стихотворение, дети ходят по группе, захватывают стопами предметы и со­бирают в коробки.

Захвачу предмет стопой

И возьму его с собой:

Я несу, за ним слежу

И в коробку положу.

С. Силантьева

«Зоопарк»

Детям предлагают «отправиться в зоопарк» и изобразить ходьбу различных животных. Например: утки — ходьба на пятках, жираф — поднять руки вверх («шея жирафа») и идти, вытягиваясь вверх.

Для игры можно использовать до­рожки.

«Козлята»

Посередине группы двумя шнурами обозначают «ров» шириной от 10 до 50 см. На одной стороне «рва» — «дом козлят», на другой — «полянка». Дети- «козлята» идут на «полянку», подходят ко «рву» и произносят:

Если хочешь быть здоров,

Прыгай с нами через ров!

(Из молдавской народной игры.)

«Козлята» перепрыгивают «ров» мягко на носках в том месте, где могут, и идут на «полянку». Бегают, прыгают, «щиплют травку». На сигнал «Домой!» они возвращаются в «дом», 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. Дети ловят мяч руками, а толкают друг другу двумя ногами или одной (то правой, то левой).