Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 10

Обобщение опыта работы по теме

**«Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. Комплексы упражнений».**

Автор: учитель физической культуры

Матвеев Эдуард Васильевич

г. Кулебаки, 2016г

В подростковом возрасте происходит бурное развитие всего организма. Именно сейчас особенно велика опасность возникновения различных нарушений осанки из-за сидячего образа жизни, гиподинамии (недостаточной двигательной активности). Но сегодня мы поговорим о плоскостопии.

Только на первый взгляд, кажется, что плоскостопие — не очень серьезное заболевание, а при его развитии часты боли в стопе, особенно к вечеру, трудно долго находиться на ногах, бывают судороги в икроножных мышцах, страдает и общее состояние — появляется утомляемость, раздражительность. Плоскостопие активно способствует развитию деформаций осанки — (сколиоз) и смещения позвоночника, снижению двигательной активности, отрицательно сказывается на деятельности внутренних органов

И надо сказать, что плоскостопие не так уж редко, каждый 4 ребенок в мире имеет плоскую стопу.

В профилактику плоскостопия входит и ношение правильно подобранной обуви: с каблучком 5—8 мм, упругой стелькой, крепким задником. Тапочки и кеды с плоской подошвой способствуют плоскостопию. Предупреждать плоскостопие надо с раннего детства. Очень полезна ходьба босиком по земле, песку, плоским камням, воде, по корням деревьев (но не по полу), лазанье босиком по шведской стенке, упражнения с подручными материалами (теннисные мячи, гимнастические палочки и.т.д.) При выполнении комплекса, каждому упражнению уделять не более 1 минуты на начальных этапах занятий, после можно немного увеличить нагрузки и разнообразить комплекс.

При плоскостопии на первый план выходят регулярные занятия. Занятия рекомендованы для ежедневного исполнения, можно даже дважды в день. В каждом комплексе по десять упражнений. Упражнения в комплексе можно чередовать в свободном порядке, рассчитывать его выполнение на 10-15 минут. Упражнения выполняются босиком ( могут использоваться специальные коврики)

**Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия.**

***Комплекс №1***

И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.  
1. **Здравствуйте – до свидания.** Совершать движения стопами от себя/ на себя.  
2. **Поклонились.** Согнуть и разогнуть пальцы ног.  
3. **Большой палец поссорился со своими братьями.** Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.  
4. **Пальчики поссорились, помирились.** Развести носки ног в стороны, свести вместе.  
5. **Пяточки поссорились, помирились.** Развести пятки в стороны, свести вместе.  
И.П. сидя на коврике, руки в упоре сзади.  
6. **Ёжик.** Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).  
7. **Подними платки.** Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).  
И.П. стоя.

8. **Циркач.** С помощью взрослых пытаемся стоять на мяче. Руки в стороны.

9**.Великан**. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах). Затем ходьба на пятках,( руки в замке на затылке, руки на пояс.

10. **Качели.** Перенесение центра тяжести на переднюю часть стопы. Из положения, стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 секунд и снова опуститься на стопу.

***Комплекс №2***

И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.  
  
1. **Растяни ленточку.** Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза).  
2. **Нарисуй фигуру.** Пальцами ног захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А, К, Г, Л, П).

3. **Султан.** Ребёнок стоит на мягкой игрушке, руки вытянуты верх.

4. **Разбойник**. Сидя на стуле, с усилием ребёнок старается подтащить по полу полотенце, простыню на которой лежит груз, сначала одной рукой, потом другой.

5. **Мельница.** Описываем ступнями дуги в разных направлениях.

И.П. стоя.

6. **Мишка косолапый.** Ходьба на внешней стороне стопы.  
7. **Ходьба по различным поверхностям**, палочкам и т.п.

8. **Пожарный.** Поднимаемся и опускаемся по шведской лесенке босиком.

9. **Приседание.** Приседаем не отрываем пятки от пола, под стопами палочки. Руки вытянуты вперёд.

10. **Окно.** Стоя на полу, ребёнок разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошвы от пола.

**Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет».** Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей.  
Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.

Используемая литература:

1.Учебник для 5 класса общеобразовательных учреждений «Физическая культура». Автор: А.П. Матвеев, Москва, «Просвещение», 2006г.

Используемые Интернет ресурсы:

1. [detsad25.spb.ru](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=935.NBAjXg4bgCusvLGh4-f4qp7kF0D02u3NIdpWXIId70fV8zU-JkwVuIgL3nEkGJrQ_X239rRMrTDaqmKyQC00QLhHw6jVMPFY1OFCgTTXA65oFLDecwqnk9G6e0BO_K4TK1bC30JVy0mGZ20-6VRJnkMCADuGAcAe7HNmx1n9f0zTziM8qcG3yG3ArOzs6VaYI--LcE7KE874ma7uhSWFr66Ru5zEMvPx2AAQXB_pktg.fd5ced8f48c08116b45dc57fa4bec79ac17c3556&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtNlVVIL6S3yQb4iND2fUWLGvv-j8lMFOwWQCPV_EQqt8&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxbDNZQUNfelBvbXlLVzEtYVRWcUVWamRKdTFVZ2M4WHktYnRRV2d1RjBoY2k4REhOeUZwZWgxOUdJeWtnMVRmM2dPbjBMeTQyZG1CU19INERESVZRZVU&b64e=2&sign=4c5ccead42d0fe7cf8f60971a79d95f9&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4CiF6OxvZkNC16t0FbOD6-WPodKWMjpmiN61_zc5rSVZf2NIBKiH2Lg6YjcVqfnT9YcXZhbZdjoKjmkUG10rfx0RL95h4y4mH-Am723YkOwbV1ht-MHflvndf9gDFdfkCrktGweCKu4-W73XD3H_e0TYM1tvXsMCf-WOfkD1w93NxAnmUf8m5-ZZxcWIdEei0&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpeXY2Fwc-snUUwookeH6E0Xm7X2d4b47GlVoOogf0NeUy15ccrPdyqoV6q70Qx8o-5q2GvMKnDMF_EVMai8aMJ1cs8RXpM6ofIGyXYTUyqtrk5s-UzFT7E26FUILDtswDBqIYzhUrO1RsUZVy5Uu42-1t_JZ4Atl1-wTVrdYmJ65DHHpcOrR8gSBf8oeMWlJXozs17LyS2XX12ktaRg_-929EcIiYacbOqpz_E1DqsCAXXEBCVw5iJLMn5_lXZF-f-UmHba50eMcP1B8NmJV8zV72jVjww218lYw0YZ5JT0So-IF1atKlueDMcBwwwIW3AnvJiKAhzjCncjrrKRdCSuHkpYIRUvueAdq3WvBNMbulrE7UFxhWfVo0jGU3Zj2ayMh8MhmQ0woC4dw-ROcvBxcU2_HNm3F2F0v-3QHJoQHI_uN8vs_1F8JFjN4CRC0JvRVspfydVVpKQoViM0hqFU7njDL6_Xm7C9Ga08fYy1MlK788sQzU54quF4j4hYk6eglJ8Pwxj6z8Ve5Db-5pgehUSHq0RMJyktqvkFegMjo826xz7q2yeiKVKVsNjQz-zlG9Cgp5Ba2G3h4V9KtTo7qUkVfbQTwiyxmYRkB0Kdg69nbtZChRSw&l10n=ru&cts=1452961803536&mc=3.321928094887362" \t "_blank)

2. [ploskostopiya.net](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=935.NBAjXg4bgCusvLGh4-f4qp7kF0D02u3NIdpWXIId70fV8zU-JkwVuIgL3nEkGJrQ_X239rRMrTDaqmKyQC00QLhHw6jVMPFY1OFCgTTXA65oFLDecwqnk9G6e0BO_K4TK1bC30JVy0mGZ20-6VRJnkMCADuGAcAe7HNmx1n9f0zTziM8qcG3yG3ArOzs6VaYI--LcE7KE874ma7uhSWFr66Ru5zEMvPx2AAQXB_pktg.fd5ced8f48c08116b45dc57fa4bec79ac17c3556&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtIOJU2Qw4v_YSOtoTf-D6dC8AquOu2nuJa7kDRTEXc0N&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxdkVVZU4yWDhyR0ZzT2pEVTdabDJKWXZpcWhlU19sM29SN3BRUFlZZ3JYZTdMZUFKUkVYaEJhNzMwYWRZaHBkeDgxRTV0WVFZVmdXMFg2MWFpX2ZjSTQ&b64e=2&sign=f4bc0b5385107b65d9d40e63c85930cc&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4CiF6OxvZkNC16t0FbOD6-WPodKWMjpmiN61_zc5rSVZf2NIBKiH2Lg6YjcVqfnT9YcXZhbZdjoKjmkUG10rfx0RL95h4y4mH-Am723YkOwbV1ht-MHflvndf9gDFdfkCrktGweCKu4-W73XD3H_e0TYM1tvXsMCf-WOfkD1w93NxAnmUf8m5-ZZxcWIdEei0&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpeXY2Fwc-snUUwookeH6E0Xm7X2d4b47GlVoOogf0NeUy15ccrPdyqoV6q70Qx8o-5q2GvMKnDMF_EVMai8aMJ1cs8RXpM6ofIGyXYTUyqtrk5s-UzFT7E26FUILDtswDBqIYzhUrO1RsUZVy5Uu42-1t_JZ4Atl1-wTVrdYmJ65DHHpcOrR8gSBf8oeMWlJXozs17LyS2XX12ktaRg_-929EcIiYacbOqpz_E1DqsCAXXEBCVw5iJLMn5_lXZF-f-UmHba50eMcP1B8NmJV8zV72jVjww218lYw0YZ5JT0So-IF1atKlueDMcBwwwIW3AnvJiKAhzjCncjrrKRdCSuHkpYIRUvueAdq3WvBNMbulrE7UFxhWfVo0jGU3Zj2ayMh8MhmQ0woC4dw-ROcvBxcU2_HNm3F2F0v-3QHJoQHI_uN8vs_1F8JFjN4CRC0JvRVspfydVVpKQoViM0hqFU7njDL6_Xm7C9Ga08fYy1MlK788sQzU54quF4j4hYk6eglJ8Pwxj6z8Ve5Db-5pgehUSHq0RMJyktqvkFegMjo826xz7q2yeiKVKVsNjQz-zlG9Cgp5Ba2G3h4V9KtTo7qUkVfbQTwiyxmYRkB0Kdg69nbtZChRSw&l10n=ru&cts=1452962530180&mc=4.8121209853024975)