

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

– детский сад № 512

Методическая разработка «Упражнения для профилактики плоскостопия в ДОУ»

инструктор по физической культуре
Лазарева Ольга Вадимовна



2023 г.

Функции стопы. Стопа - сложное анатомическое образование. Она состоит из 26 костей, соединённых сложными суставами и связочным аппаратом. Европейская медицина рассматривает в основном две функции стопы: опорную и локомоторную (перемещение тела в пространстве). При выполнении последней функции большую роль играет рессорная способность стопы. Она осуществляется благодаря наличию продольного и поперечного сводов. Уменьшение высоты сводов стопы называется плоскостопием.

Плоскостопие. В зависимости от того, какой свод стопы уплощается, различают продольное, поперечное и комбинированное плоскостопие. По степени выраженности выделяют 1-ю, 2-ю и 3-ю степени.

Причины плоскостопия. Основными причинами плоскостопия являются наследственные факторы, системные нарушения соединительной ткани, нерациональный двигательный режим и неправильный подбор обуви.

Осложнения и последствия. Плоскостопие влечёт за собой ряд последствий, нарушающих функцию опорно-двигательного аппарата. Это может быть повышенная утомляемость мышц, боли в ногах, вальгусная деформация оси конечности. В свою очередь это вызывает изменение положения таза и искривление позвоночника. Такие нарушения осанки ведут к раннему остеохондрозу со всеми вытекающими отсюда последствиями: функциональной недостаточности кровообращения мозга и вегетативным нарушениям. Указанные изменения развиваются постепенно, в течение ряда лет, по мере истощения компенсаторных возможностей организма.

Но всех этих неприятностей можно избежать активной профилактикой плоскостопия в детские годы. Болезнь легче предупредить, чем лечить – это известно ещё со времён Гиппократов.

Профилактика. Профилактику плоскостопия следует начинать с детского возраста, когда стопы ещё формируются. Основными профилактическими средствами являются лечебная физкультура и массаж (гидромассаж). Немаловажное значение имеют также правильный подбор обуви, хождение босиком и ванночки для ног. Обувь должна иметь эластичную подошву, небольшой каблучок (4 – 8 мм), и плотный задник; однако она не должна блокировать голеностопный сустав.

Прекрасным профилактическим средством являются ванночки для ног. Их следует делать ежедневно в воде комнатной температуры в течении 5 мин. Массаж голени и стоп снимает боли, устраняет застойные явления, улучшает питание тканей, нормализует тонус и стимулирует биологически активные точки. Однако, являясь методом пассивной профилактики, массаж в недостаточной степени содействует развитию мускулатуры нижних конечностей. Поэтому главным методом предупреждения плоскостопия является активная физическая нагрузка.

Упражнения для профилактики плоскостопия у дошкольников были разработаны совместно медиками и педагогами ещё 60 лет назад. Профессор М.Т.Матюшонок предложил прекрасный коррегирующий гимнастический комплекс, который с успехом используется в детских садах на протяжении всего этого времени. Упражнения легли в основу множества разработок, методик и программ по лечению и профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста. Уделяется большое внимание профилактике плоскостопия и используются упражнения из разработок профессора М.Т.Матюшонока. Занятия проводятся 1 раз в неделю, где дети знакомятся с новыми упражнениями и подвижными играми, направленными на профилактику плоскостопия и нарушение

осанки. В дальнейшем эти упражнения и игры используются в режимных моментах, ведь укрепление здоровья - это задача всех работников детского сада. Ниже приводятся методики, удобные для применения в детском саду и дома: без предметов, с применением дополнительного оборудования, с использованием ступеней (ступеней).

Упражнение 1.

Ходьба на носках (руки на поясе, голову поднять).

Ходьба на пятках.

Раз, два, три, четыре, пять - на носках идём гулять,

А теперь идём на пятках, выше нос, прямой лопатки!

Упражнение 2.

Сидя на стуле, ступни параллельны. Пальцами ног собрать полотенце (носовой платок), расстеленное на полу.

Ну-ка, пальцы, потрудитесь: полотенце расстелите,

А теперь его в комок собери скорей, дружок!

Упражнение 3.

Поднять пуговицу (карандаш или др. предмет) правой ногой и положить влево. Поднять пуговицу левой ногой и положить вправо.

Пуговицу подхватить, слева ловко положить,

А потом другой ногой, словно правую рукой.

Упражнение 4.

Сидя на стуле, ноги параллельны друг другу, на ширине плеч. Передвинуть маленький кубик, не отрывая пяток от пола, справа налево и слева на право.

Правой ножкой кубик переставим влево – вбок.

Левой ножкою обратно, переставим аккуратно.

Упражнение 5.

В полуприсяди прыжки «зайчиками»:

Раз, два, три, четыре, пять, будем прыгать и скакать,

Словно зайчики вприсядку, вот и кончили зарядку.

Профилактика плоскостопия в разных режимных моментах

Стопа должна развиваться правильно, т.к. плоскостопие и неправильное развитие стопы ведет к быстрой утомляемости, нарушению осанки, снижению иммунитета. Поэтому необходимо проводить профилактические и корригирующие меры по плоскостопию в детском саду в разных режимных моментах

1. Физкультурные занятия. Очень важно включать в занятия по физкультуре специальные упражнения – в разминочной, в заключительной или в межфазовой части. Инструктор должен знать и делать с детьми упражнения по профилактике плоскостопия.

2. Физкультминутки.

3. Воспитателям также желательно проводить физкультминутки по профилактике плоскостопия. Между занятиями и во время занятий, сидя или стоя выполнять упражнения для стоп:

- покрутили, вытянули носок,
- потянули носок на себя,
- удерживая носки вместе развести-свести пятки,
- удерживая пятки вместе развести-свести носки,
- отрывать пятки от пола, удерживая стопы на носочках

3. Во время свободной деятельности. Без обуви или даже без носочков дети выполняют следующие упражнения:

- поднимание с пола карандашей, захватывая пальцами ног
- перекладывание карандашей с места на место
- катание карандашей стопой по полу
- пробовать рисовать карандашом, зажав его между первыми двумя пальцами (для детей постарше)
- ходьба на пятках, на носочках, на внешней стороне стопы
- ходьба спиной вперед
- перекаты, стоя на месте с пятки на носок

4. После дневного сна. Дети сели на стульчиках для переодевания, босиком выполняют упражнения:

- «гусеница» – стопы «ползут» подгибая-разгибая пальцы вперед и назад
- «барабанщик» - удерживая пятки на полу стучать подушечками стоп
- «кораблик» - соединяют подошвы вместе и делают скользящие движения по ковру вперед-назад
- «маляр» - одной стопой гладят другую
- «окно» - удерживая стопы вместе сводить-разводить коленочки
- Поднимать с пола носочки пальцами ног

5. Массажные коврики. В группах предложить родителям приобрести прикроватные массажные коврики (или сделать самим массажные дорожки из пуговиц и материала разной жесткости). Дети могут топтаться по этим коврикам после сна, массируя тем самым стопы и стимулируя кровообращение.

6. Консультации для родителей. Желательно, чтоб в каждой группе была папка с информацией по плоскостопию и комплексом интересных упражнений для его профилактики, которые могли бы выполнять дома родители вместе с детьми. Родителей также необходимо призывать к покупке ортопедической обуви – с жестким задником, на небольшом каблучке и соответствующего размера.

1. Комплекс упражнений направленных на укрепление мышц голени, стопы

Каток

Ребёнок катает вперёд- назад мяч, скалку, бутылку. Упражнение выполняется сначала одной затем другой ногой.

Я катаю, я катаю

Свои ножки разминаю.

Раз вперёд, два назад

Прокатить вас буду рад.

Репка

Ребенок сидит на полу с согнутыми коленями. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются в течении всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце. Упражнение выполняется сначала одной затем другой ногой.

Тянем, потянем

Усиле приложим,

Правой и левой

Друг другу поможем.

Ласковая ножка

Ребёнок сидит на полу, ноги согнуты в коленях. Ступнёй одной ноги поглаживает подъём другой, в направлении от пальцев к колену и наоборот. Затем, то же самое проделывает другой ногой.

Ножкой ножку я ласкаю

Быть здоровой ей желаю.

А теперь меняемся -

Гладим, улыбаемся.

Пылесос

Ребёнок сидит на полу, колени согнуты. Пальцами ног пытается собрать разбросанные по полу мелкие предметы. Упражнение может выполняться стоя, в зависимости от возраста ребенка.

Порядок нужен нам во всём,

Это всем известно

Всё на место уберём

Чисто и полезно.

Художник

Ребёнок сидит на полу, колени согнуты. Карандашом, зажатым пальцами ног, он рисует на листе бумаги, другая нога придерживает лист.

Рисовать умею я,

Разные фигуры.

Как приятно совмещать

Всё это с физкультурой.

Гусеница

Ребёнок сидит на полу, колени согнуты. Сгибая пальцы, он подтягивает пятку вперёд до тех пор, пока пальцы касаются пола. Затем он проделывает то же самое другой ногой.

Носок от пятки убегает

Но та никак не отстаёт.

Лодочка

Ребёнок сидит на полу, колени согнуты. Плотно прижимает ступни друг к другу, и пытается выпрямить ноги, имитирует скольжение лодочки по воде.

Лодочка вперёд плывёт

На волнах качается

Наш сегодня капитан

В море отправляется.

Ладушки

Ребёнок сидит на полу, колени согнуты.

Ногами играет ладушки, под слова потешки.

Танцы

Ребёнок сидит на полу, колени согнуты.

Поочередно носки и пятки поднимает и опускает, имитирует танец.

Пляшут, пляшут наши ножки

Вместе веселятся

Пяточки носочки

Пляшут на песочке.

Пружинки

Стоя на ковре, ребёнок пружинит на носочках.

Мы пружинки,

Как пушинки,

Легонько поднимаемся

Легонько опускаемся.

Серп

Ребёнок сидит на полу, колени согнуты.

Ставит подошвы ног на пол, расстояние между ними 20 см. Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на месте.

Две ноги, как два серпа

Воздух прорезают.

То друг к дружке подойдут,

То снова убегают.

Мельница

Ребёнок, сидя на полу, с выпрямленными ногами, описывает ступнями круги в разных направлениях.

Крутится, вертится

Маленькая мельница.

Крутится, вращается

У нас всё получается.

Ходули

Ребёнок, стоя на полу, разводит и сводит прямые ноги, не отрывая подошвы от пола.

На ходулях мы идём,

Ловко управляемся.

Влево, вправо разбежимся,

А потом встречаемся.

Барабанщик

Ребёнок сидит на полу, колени согнуты.

Стучит по полу только носочками, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

Барабанщик – стук, стук, стук

По полу барабанит.

И чем больше он стучит,

Тем сильнее, тем сильнее тянет.

2. Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

Игровое упражнение «Поймай мячик».

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

Выполнение: пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочередно левой и правой ногой) . Закрывать крышкой мячик.

Игровое упражнение «Сложи фигуру».

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

Выполнение: сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

Игровое упражнение «Новогодняя ёлочка».

Оборудование: контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображением ёлки.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

Игровое упражнение «Башенка».

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

Игровое упражнение «Солнышко» (коллективное).

Выполнение: пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

Игровое упражнение «Соберём урожай».

Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки.

Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

Игровое упражнение «Уберём игрушки»

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

Выполнение: пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

Игровое упражнение «Рисуем подарок другу».

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

Выполнение: пальцами ног нарисовать рисунок другу.

Игровое упражнение «Сварим суп из макарон».

Оборудование: обруч, поролоновые палочки.

Выполнение: дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макаронны) из обруча в заданное место.

Игровое упражнение «Снежки».

Оборудование: по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.

Выполнение: по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.

Игровое упражнение «Эстафета с палочкой».

Оборудование: палочки дл. 20 см

Выполнение: дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко друг к другу. Первые дети берут палочку пальцами ног и передают её следующему участнику, стараясь не опускать её на пол.

Побеждает та команда, которая быстрее передаст палочку, не уронив её на пол.

3. Комплексы гимнастик после пробуждения

Головастики

Мы братья головастики

Любители гимнастики.

(лёжа на спине, сгибаем, разгибаем ноги, руки)

Ныржаем, кувыржаем,

Всплываем, улыбаемся.

(стоя на четвереньках, опускаемся и поднимаемся)

Головастики спешат

Превратятся в лягушат.

(лёжа на спине, имитируют плавание)

Просыпалочка – зарядалочка

Добрый день!

Скорей проснись

Солнцу шире улыбнись!

(потянуться в кроватях, улыбнуться)

Глазки открываются,

Реснички поднимаются.

(лёгкий массаж лица)

Дети просыпаются,

Друг другу улыбаются.

(лёжа на спине, выполняют повороты головы вправо, влево)

Как у нашей кошки

Как у нашей кошки

Подросли котята

Подросли ребята –

Пушистые котята

Спинки выгибают,

Хвостиком играют.

А у них на лапках,

Острые царапки.

Очень любят умываться

Лапкой ушки почесать,

И животик полизать.

Улеглись все на бочок

И свернулись в клубок.

А потом прогнули спинки,

И залезли все в корзинки.

Кошка с котятами вместе играла,

Кошка котяткам всему обучала.

Весело прыгать, хвостами махать.

Вот как котята умеют играть.

4. Упражнения на коррекционном массажном коврике

Раз, два, три и точно в раз

На коврик нужно нам попасть.

Этот коврик не обычный,

Пуговичный, симпатичный.

Этот коврик очень важный.

Он лечебный, он массажный.

Потопчитесь, походите

И немножко пробегите.

Теперь по полу пойдём

На носках, на пятках,

На внешней стороне стопы,

А потом вприсядку!

Мы трусцой пробежим,

Потанцевать чуть–чуть хотим.

После лёгкого круженья

Фигуру сделаем на удивленье.

Грудную клетку

Поднимаем-опускаем,

Вдох и выдох выполняем.

СТЕП – АЭРОБИКА.

Одним из наиболее эффективных методов физкультуры, используемых для профилактики и коррекции плоскостопия, является степ – аэробика. Попробуйте заставить детей просто ходить, правильно ставя ногу, правильно держа корпус и голову. Им это очень скоро надоест, а работая на степенях, мы не заметно для детей вырабатываем у них правильную осанку, укрепляем мышцы нижних конечностей и сводов стопы, развиваем двигательные навыки, координацию и чувства ритма.

ОБОРУДОВАНИЕ: стандартная ступенька (степ) или пеньки на улице, устойчивая гимнастическая скамейка. Поверхность ступеньки не должна быть скользкой, высота – 12 – 15 см, ножки ровные. Ступенька должна обладать прочностью и устойчивостью.

Комплекс упражнений с использованием скамейки.

Упр.1. И.п. - стоя перед скамейкой.

Шаги на месте: не отрывая носки от пола (6 – 8 раз);

отрывая всю стопу (6 – 8 раз); ставя ногу на скамейку (6 – 8 раз).

Упр.2. И.п. – стоя перед скамейкой.

Шаг правой ногой на скамейку, шаг левой ногой (ноги врозь) на всю стопу.левой ногой шаг на пол, приставить правую ногу, повторить левой ногой (6 – 8 раз).

Упр.3. И.п. – стоя перед скамейкой. Шаг правой ногой, подняться на скамейку, назад вниз (6 – 8 раз).

Упр.4. И.п. – стоя правым боком.

Встать на скамейку правой ногой, приставить левую ногу, левой ногой сойти со скамейки, приставить правую ногу. Повторить левой ногой (6 – 8 раз).

Упр.5. И.п. – стоя, скамейка между ног.

Встать на скамейку правой ногой, приставить левую ногу, сходить сначала правой, а потом - левой ногой. Повторить, начиная с левой ноги (6 – 8 раз).

Упр.6. И.п. – стоя перед скамейкой.

Правой ногой встать на скамейку. Подняться на ногу, левую вперёд, опускаемся на левую. Повторить всё с левой ноги (6 – 8 раз)