

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированной направленности» №1 г. Сосновоборска

Инструктор по физической культуре

1 квалификационной категории

Е. В. Рейш

Консультация для родителей

Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей дошкольного возраста

Плоскостопие - одно из тяжелых ортопедических заболеваний, заключающееся в деформации стоп. При плоской стопе нарушаются бег и ходьба, а в дальнейшем появляются и другие неприятные симптомы: быстрая утомляемость, боли при ходьбе и стоянии, снижение физической работоспособности. Одним из проявлений плоскостопия могут быть головные боли, и, как следствие, понижение рессорной функции стоп.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода, но причиной плоскостопия может быть и тесная обувь. Различают врожденное и приобретенное плоскостопие. Необходимо особенно подчеркнуть важность борьбы с плоскостопием в детском возрасте, так как плоскостопие у взрослых образуется в результате предрасположения к нему в детском возрасте, отсутствие мер его профилактики средствами физической культуры. Для профилактики плоскостопия необходимо укреплять мышцы стоп, рекомендуется носить удобную обувь, обращать внимание на правильную осанку, на параллельную постановку ног при ходьбе и в положении стоя. Необходимы специальные упражнения, способствующие развитию и укреплению мышц, связок и суставов, участвующих в нормальной работе сводов стопы.

Осанка – это автоматическое умение без особого напряжения удерживать свое тело, сохраняя правильную позу в различных положениях: сидя, при ходьбе, во время игр.

Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно – суставной и нервно – мышечной системы, а также внешней среды – питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием грудной клетки. Неправильное положение или неправильные движения тела ребенка могут деформировать грудную клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой ограничение подвижности легких, а, следовательно, и газовый обмен в организме.

К способам, помогающим сохранить здоровый опорно-двигательный аппарат, относятся предлагаемые ниже упражнения.

«Собери платочек»

Цель: укрепление мышц стоп.

Материал: гимнастическая скамейка (стульчик в соответствии с ростом ребенка), платочки (20*20).

Руководство: И. п. – сидя на скамейке (стульчике), руки сзади в упоре. Пальцами ног дети собирают платочки – 1 - 2 мин.

«Массажные коврики»

Цель: массаж стоп, формирование правильной осанки.

Материал: резиновые или пластмассовые (аппликаторы Кузнецова) коврики, «дорожки здоровья».

Руководство: ходьба босиком по коврикам с сохранением правильной осанки в течение 1- 2 мин.

«Резиновые мячики»

Цель: массаж стоп.

Материал: гимнастическая скамейка (стульчик в соответствии с ростом ребенка), резиновые мячики (гладкие, мягкие).

Руководство: И. п. – сидя на скамейке (стульчике), руки сзади в упоре. Стопами делаются круговые движения мячами или вперед-назад – 1 – 2 мин.

«Роликовый массажер»

Цель: массаж стоп.

Материал: гимнастическая скамейка (стульчик в соответствии с ростом ребенка), роликовые массажеры.

Руководство: И. п. – сидя на скамейке (стульчике), руки сзади в упоре. Переменное движение стопами по роликовой поверхности – 1 – 2 мин.

«Катание гимнастической палочки»

Цель: укрепление и массаж стоп.

Материал: гимнастическая скамейка, гимнастические палочки.

Руководство: И. п. – сидя на скамейке (стульчике), руки сзади в упоре. Катание гимнастической палки все стопой вперед-назад.

«Собери камешки»

Цель: укрепление мышц стоп.

Материал: гимнастическая скамейка, маленькие гладкие камешки, мелкие предметы.

Руководство: И. п. – сидя на скамейке (стульчике), руки сзади в упоре. Пальцами ног захватить камешки (предметы) и перенести их из одной кучи в другую – 1 – 2 мин.

«Ходьба по коврикам»

Цель: укрепление и массаж стоп, формирование правильной осанки.

Материал: коврики с пришитыми пуговицами, с вшитыми поперечно палочками, набитые керамзитом и т.д.

Руководство: ходьба попеременно по разным коврикам в течение 2 – 3 мин.

«Профилактические дорожки»

Цель: массаж стоп, формирование правильной осанки.

Материал: ребристая доска; лесенка, лежащая на полу, с разным диаметром перекладин.

Руководство: ходьба попеременно по палочкам с разным диаметром – 1 – 2 мин.

«Поймай рыбку»

Цель: укрепление мышц и связок стоп, формирование правильной осанки.

Материал: таз с водой, гладкие камешки, мелкие предметы.

Руководство: в таз с водой опускаются камешки (предметы). Детки пальцами ног ловят «рыбок».

«Высотники»

Цель: укрепление и массаж мышц стоп.

Материал: шведская лестница.

Руководство: подниматься и опускаться по лестнице, при этом перекладина приходится на середину стопы, ноги находятся параллельно друг другу.