

Игры и упражнения на профилактику плоскостопия и нарушений осанки с детьми раннего возраста

«Поможем ребенку быть здоровым».

В последнее время в нашей стране замечено ухудшение физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе детей. Высок процент дошкольников с нарушениями телосложения и осанки. Главные причины: недостаточная двигательная активность, несвоевременное оказание медицинской помощи и нерегулярная лечебно-профилактическая работа, нарушения режима питания и отдыха в детском саду и дома.

Главная цель в моей работе - научить детей самостоятельно заботиться о своем здоровье. Для этого я разучиваю с детками комплексы упражнений по профилактике плоскостопия, дыхательной гимнастике, точечный массаж лица, рук, ног.

Большое влияние на формирование осанки у детей оказывает состояние его стоп.

В профилактику плоскостопия и косолапости входит и ношение правильно подобранной обуви с каблучком 5-8 мм, упругой стелькой, крепким задником.

Поэтому, дорогие родители, прошу вас обратить на это особое внимание. Тапочки и кеды с плоской, резиновой подошвой только способствуют плоскостопию.

Предупреждать плоскостопие надо с раннего возраста. Для этого 2-3 раза в день детям надо предлагать специальные упражнения (в игровой форме) для стоп. Очень полезна ходьба босиком по земле, песку, плоским камням, воде, по корням деревьев (но не по полу, лазанье босиком по шведской стенке. В зимнее время желательно приобрести дорожку массажер, по которой ребенок мог бы походить дома.

Помните, что плоскостопие ведет к снижению двигательной активности, отрицательно сказывается на деятельности внутренних органов.

При плоскостопии нарушается и понижается опорная функция стопы, ухудшается ее кровоснабжение, отчего появляется в ногах боли, а иногда и судороги. Стопа становится потливой, холодной, синюшной. Боли могут возникать не только в стопе и икроножных мышцах, но и в поясничной области. Дети страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, походка напряженная, неуклюжая.

Вредно сказывается на формировании стопы длительное хождение детей по твердому грунту (асфальту) в мягкой обуви без каблука.

Для предупреждения плоскостопия важно, чтобы детская обувь не была тесной, плотной в облегаии.

Не рекомендуется носить обувь с узкими носами. Не следует также разрешать детям ходить дома в излишне - теплой обуви, так как перегрев ног ослабляет связки стопы, способствует развитию плоскостопия.

Желательно, ежедневно проводить с детьми умеренные упражнения мышц ног и стоп: ходьбу на носках, наружных краях стоп, по наклонной плоскости, катание мяча и обруча ногами, приседание стоя на палке. Длительность упражнений 10 - 25 мин, в зависимости от возраста. Хорошо укрепляет стопу ежедневные прохладные ванны с последующим массажем.

Давайте вместе будем бороться за здоровье наших детей! Желающим я предлагаю комплексы упражнений.

Причины возникновения и профилактика плоскостопия

На протяжении последних десятилетии в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе детей. Известно, что именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности. В связи с ухудшением физического развития высок процент дошкольников с нарушениями телосложения, осанки, свода стопы. Главные причины: недостаточная двигательная активность вследствие переуплотненности групп, несвоевременное оказание медицинской помощи и нерегулярная лечебно-профилактическая работа, нарушение режима питания и отдыха. Столкнувшись с похожей проблемой в собственной семье, я решила, что как было бы хорошо освободить родителей от длительных походов в поликлинику, где их дети проходят курс лечебной гимнастики по профилактике плоскостопия и коррекции осанки. Я стала по крупинкам собирать материал, касающийся этой темы, разработала комплексы гимнастики по профилактике плоскостопия. В помощь родителям были оформлены папки передвижки, где они могут переписать комплексы для занятия в домашних условиях.

Каждое утро провожу с детьми оздоровительный массаж лица и кистей рук, что способствует профилактике ОРЗ и ОРВ. Изготовила тренажеры для занятий. Для того чтобы занятия были интересны для детей, провожу все в игровой форме с использованием персонажей из сказок. Для создания положительного эмоционального фона упражнения выполняются под музыку. Кроме того применяю наглядные пособия (картинки, рисунки, а также загадки, песни, стихи, соответствующие сюжету комплекса. Это

способствует повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнения.

Большое влияние на формирование осанки у детей оказывает состояние его стоп.

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 возраста. Для этого 2-3 раза в день детям надо предлагать специальные упражнения для стоп. Очень полезна ходьба босиком по земле, песку, плоским камням, воде, по корням деревьев (но не по полу, лазанье босиком по шведской стенке).

Помните, что плоскостопие ведет к снижению двигательной активности, отрицательно сказывается на деятельности внутренних органов.

Форма стопы зависит главным образом от состояния ее мышц и связок. При нормальной форме стопы нога опирается на наружный продольный свод. Внутренний свод работает в основном как рессора, с его помощью обеспечивается эластичность походки. Если мышцы, поддерживающие нормальный свод стопы, ослабевают, вся нагрузка ложится на связки, которые растягиваясь, уплотняют стопу. У детей до 3-4 лет на подошве стопы хорошо развита так называемая жировая подушка, поэтому определить у них плоскостопие по отпечатку стопы совершенно невозможно.

При плоскостопии нарушается и понижается опорная функция стопы, ухудшается ее кровоснабжение, отчего появляются в ногах боли, а иногда и судороги. Стопа становится потливой, холодной, синюшной. Боли могут возникать не только в стопе и икроножных мышцах, но и в поясничной области.

Уплотнение стопы влияет на положение (стопы) таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки.

Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, походка напряженная, неуклюжая.

Плоскостопие редко бывает врожденным. Причинами развивающегося плоскостопия может быть рахит, общая слабость, пониженное физическое развитие, а также излишняя тучность, при которой на стопу постоянно действует чрезмерная весовая нагрузка.

Плоскостопие легко развивается, если дети преждевременно (до 10-12 месяцев) начинают много стоять и передвигаться.

Вредно сказывается на формировании стопы длительное хождение детей по твердому грунту (асфальту) в мягкой обуви без каблука.

Деформация стоп может возникнуть также в результате параличей (полиомиелита) и травм мышц, связок и костей ног.

У детей с сильным плоскостопием при толчках во время прыжков и бега наблюдаются головные боли и недомогание в связи с потерей амортизационной роли свода стопы смягчающей толчки.

При плоской и даже уплощенной стопе обувь снашивается обычно быстро, особенно внутренняя сторона подошв и каблука.

К концу дня дети обычно жалуются, что их обувь, которая с утра была впору, начинает давить на пальцы и как бы становится мала. Происходит это от того, что после длительной нагрузки деформированная стопа еще больше уплощается и вследствие этого удлиняется.

Для предупреждения плоскостопия важно, чтобы детская обувь не была тесной, плотной в облегаии, имела жесткий задник, эластичную подошву и каблук не выше 8 мм. Не рекомендуется носить обувь с узкими носами или жесткой подошвой. Не следует также разрешать детям ходить дома в теплой обуви, так как перегрев ног ослабляет связки стопы, способствует развитию плоскостопия. Желательно проводить умеренные упражнения мышц ног и стоп: ходьбу на ногах, наружных краях стоп, по наклонной плоскости, катание

мяча и обруча ногами, приседание стоя на полу на палке. Длительность упражнений 10-25 минут, в зависимости от возраста.

Хорошо укрепляет стопу ежедневные прохладные ванны с последующим массажем.

Коррекция детского плоскостопия и косолапости

Для коррекции плоскостопия и косолапости у дошкольников необходимы специальные приемы и методы. Упражнения проводятся в определенной последовательности в три этапа.

На первом этапе дети выполняют упражнения без предметов. Носками и пальцами ног делаются различные движения - вверх - вниз, вправо - влево; из положения основной стойки тяжесть тела переносится в разные части стопы, выполняются повороты, круги, пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот.

С целью повышения тонуса и функции трехглавой мышцы голени используют упражнения с сопротивлением, отягощением, разнообразную ходьбу по ровной и наклонной местности. Для улучшения периферического

кровообращения предлагаются разнообразные общеразвивающие упражнения на укрепление мышц бедра и голени, охватывающие все группы мышц, тыльное и подошвенное сгибание стопы, пронация и супинация стопы и т. д. Все это не только способствует развитию мышц конечностей, профилактике или коррекции плоскостопия, но и правильному формированию осанки и походки.

На втором этапе детям предлагаются упражнения с предметами: захватывание пальцами стопы мелких предметов, удерживание и выбрасывание их (камушки, круглые палки, прутья, веревки разной толщины, мелкие игрушки и т. д., перекатывание стопой набивного мяча; кроме того давление стопой на резиновый массажер и ходьба по резиновой дорожке – массажеру. Для правильной и симметричной постановки стоп используются деревянные дощечки, шаблоны с отпечатками стоп, которые изготавливаются с учетом возрастных особенностей, длины и ширины, глубины наружной и внутренней дуги стоп, величины угла разворота носков, их направленности и т. д.

На третьем этапе сравнительно усложняются двигательные действия ребенка, используются различные приспособления универсального типа, усложняется также способ перемещения ребенка на этих снарядах: дети ходят по наклонной плоскости (доске) – угол которой постепенно увеличивается, по дорожкам, лесенке, мостику-качелям, ребристым доскам, рейкам гимнастической лестницы, кирпичикам и т. д. Все вышеизложенные упражнения сориентированы на правильное формирование голеностопного сустава, а также на профилактику и коррекцию косолапости и плоскостопия.

Для детей, страдающих косолапостью, целесообразно использовать дорожку с отпечатками стоп и специальные универсальные приспособления.

В зависимости от искривления стопы вовнутрь на дорожке постепенно увеличивается угол разворота носков наружу, дети проходят, ставя ногу след в след.

Опыт показывает, что косолапость у детей полностью исчезает, если они поднимаются по доске с углом наклона больше 10° .

в зависимости от увеличения угла наклона доски сравнительно увеличивается разворот носков наружу. Систематическая тренировка детей на таких снарядах дает положительный результат в деле коррекции и исправления косолапости.

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ

1. Упражнения без предмета. Подниматься на носках и опускаться на стопы. (4-5 подходов по 6-8 раз)

2. Одна стопа потирает другую. (4-5 подходов по 6-8 раз)
3. Сгибать и разгибать пальцы, сидя и лежа (4-5 подходов по 6-8 раз)
4. Поворачивать стопу вперед - назад, влево - вправо. (3-4 раза 10 вращений вовнутрь и 10 наружу)
5. Из положения основной стойки тяжесть тела перенести в разные части стопы. Пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот. (3-4 раза по 3-4 подхода)
6. Общеразвивающие упражнения на укрепление мышц бедра и голени, охватывающие все группы мышц. (4-5 раз по 3-4 подхода)
7. Ходьба на носках, на пятках и наружных краях стопы. (4-5 раз по 3-4 подхода)
8. Длинные прямые шаги с глубоким перекатом с носка на пятку. (8-10 м. 3-4 раза)
9. Разнообразные поскоки, прыжки на месте и с передвижением. (80-100 прыжков 3-4 раза)
10. Ходить босыми ногами по песку, по круглому щебню, по дорожке - массажеру. (80-100 прыжков 3-4 раза)
11. Захват предметов пальцами ног, удержание и выбрасывание их. (5-6 предметов каждой ногой по 3-4 раза)
12. Перекатывание стопой набивного мяча, мешочка с песком и др. предметов в различных направлениях. (4-5 подходов по 3-4 раза)
13. Стоять на деревянных дощечках - шаблонах с отпечатками стоп, правильно ставить стопу. (4-5 подходов по 3-4 раза)

УПРАЖНЕНИЯ НА ПОСОБИЯХ

14. Ходьба по ступенькам с помощью воспитателя и без него.
15. Ходьба босиком по рейкам, по рейке-качалке, положенной выпуклой стороной вниз.
16. Ходьба по ребристой доске, расположенной на полу, и по наклонной ребристой доске. (3-4 раза)

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСНЫЕ ПОСОБИЯ

17. Ходьба по гладкой наклонной доске вверх - вниз.

18. Ходьба по прямой и наклонной дорожке с отпечатками стоп. Постепенно увеличивая наклон. (4-5 раз)

19. Ходьба через ступеньки лестницы в медленном и быстром темпе.

ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. «Гибкий носок»
2. «Каток»
3. «Босыми ногами»
4. «По следам»
5. «К вершине»

Подвижные игры «Гибкий носок»

ИНВЕНТАРЬ:

3 гимнастические скамейки и стулья для воспитателя.

ПОДГОТОВКА:

вдоль стен зала расположить 3 гимнастические скамейки. У свободной стены поставить стул для воспитателя, центр зала оставить свободным.

ХОД ИГРЫ:

Сидя лицом к воспитателю, дети руками захватывают край стула (скамьи, спиной касаясь стены, выпрямляют ноги.

На счет воспитателя дети притягивают носки к себе и ставят их на пол (сначала в медленном темпе, потом в быстром). Вместе с воспитателем дети делают ногами различные движения вверх-вниз, повороты налево-направо, круговые движения, опираясь на пальцы. По команде «Встать!» дети строятся за скамейкой, левую ногу ставят на скамейку, опираясь на правую. Отталкиваясь правой ногой, поднимаются на носок левой и спускаются. После 6-8 движений по указанию воспитателя дети меняют исходное положение ног и делают то же самое упражнение другой ногой.

После чего дается команда «Разойдись!». Ребята, высоко поднимая колени, бегают на носках (45-50с, а затем по команде «По местам!» занимают свои места на скамейке у стены.

Во второй половине игры дети одновременно и последовательно делают пружинящие движения носками, ходят с глубоким перекатом с пятки на

носок и наоборот. Повторяют каждое упражнение 4-5 раз, после чего опять дается команда «Разойдись! », дети бегают врассыпную по всей площадке.

МЕТ. УКАЗАНИЯ:

в конце игры целесообразно дать упражнения расслабляющего характера с исходным положением лежа на спине и животе.

«Страус»

ИНВЕНТАРЬ:

две гимнастические скамейки или доски длиной 3, 5-4 м, шириной 20-25 см, маленькие деревянные палочки длиной 8-10 см, диаметром 1-1,5 см, камушки и мешочки с песком по количеству детей.

ПОДГОТОВКА:

по ширине зала на 1-1,5 м от стены разложить веревку, обозначая волчье логово. На другом конце площадки на гимнастической стене поставить наклонно ребристые доски.

ХОД ИГРЫ:

I часть. Страус (воспитатель) предлагает своим птенцам (детям) погулять бесшумно в лесу. Участники игры ходят на носках, пятках с глубоким перекатом стопы, поочередно полуприседая и выпрямляясь. Медленно они должны дойти до волчьего логова. По сигналу страуса «Волк! » птенцы бегом возвращаются домой (место для сбора, а волк старается их поймать. Пойманного птенца волк уносит с собой в логово. (Повтор 4 раза)

II часть. Страус рассыпает по всей площадке мелкие предметы, которые предлагает собрать своим птенцам, захватывая пальцами ног. Дети собирают, потом поднимаются и спускаются по наклонной доске, после чего идут врассыпную с глубоким перекатом стопы до волчьего логова. По команде «Волк! » бегут домой.

МЕТОД. УКАЗАНИЯ:

следить за осанкой, захватывание предметов производится равное число правой и левой ногой.

«По следам»

ИНВЕНТАРЬ:

две дорожки (длина 8-10 м, ширина 60-70 см, на одной из которых отпечатаны следы шага 75-80 см, угол разворота носков 150 (рис. А) При веревке по 4 м.

Две дорожки (длина 8-10 м, ширина 60-70 см) с отпечатанными следами стоп, где длина шага 40 см (3-я дорожка) и 50 см (4-я дорожка, угол разворота носков 15° (рис. Б)

ПОДГОТОВКА:

по длине зала на расстоянии 3-4 м друг от друга параллельно расстелить по полу дорожки с отпечатками следов стоп. По длине дорожки на расстоянии 60-70 см от нее разложить веревку. Сидя на скамейке, дети показывают, где у них правая нога, где левая.

ХОД ИГРЫ:

I часть. Воспитатель объясняет, что по первой дорожке дети должны пройти, ставя стопы на следы только левой ногой, по другой дорожке – правой ногой, а по веревкам, расположенным на полу, нужно пройти то правой, то левой ногой.

После команды «Разойдись!» дети начинают бегать по комнате и через 35-40 секунд непрерывного бега вновь собираются у дорожки. (повторить 4 раза)

II часть. На втором этапе игры воспитатель объясняет детям, что они должны под музыку пройти по отпечатанным следам вначале третью, потом четвертую дорожку. (повторить 4-5 раз)

МЕТОД. УКАЗАНИЯ:

игру можно усложнить за счет изменения элементов шага: длины, ширины, угла разворота носков, за счет увеличения скорости, темпа, амплитуды, движения рук и ног и т. д. Следить, чтобы дети ставили стопы точно след в след, голову вперед при этом не наклоняли. Следить за осанкой.

Упражнения на укрепление мышц стопы и голени

и формирование свода стопы.

Они могут применяться на занятиях по физической культуре, а также на утренней зарядке, гимнастике после дневного сна, в качестве домашних заданий и т. п. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от четырех-пяти раз на этапе разучивания комплекса. Для создания положительного эмоционального фона упражнения следует выполнять под музыку. Кроме того, необходимо применять наглядные пособия (картинки, рисунки, а также загадки, песни, стихи, соответствующие сюжету комплекса. Это способствует повышению интереса и активности детей, следовательно, более качественному выполнению упражнения.

«Веселый зоосад»

1. «Танцующий верблюд»

И. п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать).

2. «Забавный медвежонок»

И. п. - стоя, на внешней стороне стопы, руки на пояс. Ходьба на месте на внешней стороне стопы. То же с продвижением вперед – назад, вправо – влево. То же, крутясь на месте вправо и влево.

3. «Смеющийся сурок»

И. п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти пальцами вниз. 1-2 полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и. п.

4. «Обезьянки - непоседы»

И. п. - сидя по-турецки, руки произвольно. 1-2 - встать; 3-4 - стойка: ноги скрещены, опираются на внешнюю сторону стопы; 5-6 - сесть; 7-8 - и. п.

5. «Резвые зайчата»

И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-16 - подскоки на носках.

Для каждого занятия выбирают три - пять упражнений для выработки правильной осанки, столько же - на расслабление, растягивание и укрепление определенных мышц и т. п. - В зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

Упражнения для выработки навыка

правильной осанки

И. п. –стоя спиной к стене.

1. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касаются стены, голова поднята, плечи опущены и отведены назад, лопатки прилегают к стене. Если поясничный лордоз увеличен, следует приблизить поясницу к стене, немного напрягая мышцы живота и передней поверхности бедер; при этом таз поворачивается вокруг тазо-бедренных суставов, и угол его наклона уменьшается.

2. Потянуть руки и плечи вниз, голову вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника (выдох, расслабиться (вдох)).

3. Потянуться вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не приподниматься, опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох, расслабиться (вдох).

4. Положить руки на голову, потянуть вверх все тело, кроме шеи и головы, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох, расслабиться (вдох).

5. Закрыть глаза, сделать шаг вперед, принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить

правильность осанки, исправить замеченные дефекты.

6. Сделать два-три шага вперед, присесть, встать, принять правильную осанку, проверить себя.

7. Сделать один - два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плеч, рук и туловища - «обвиснуть». Выпрямиться, проверить осанку.

8. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3-5 секунд, вернуться в ил.

Все эти упражнения можно усложнять - выполнять, не прислоняясь спиной к стене.

Главное средство профилактики и необходимый компонент лечения заболеваний позвоночника - выработка навыка правильной осанки. К сожалению, это трудная задача не столько для ребенка, сколько для родителей и педагогов. Сама собой хорошая осанка может сформироваться в исключительных случаях - у совершенно здорового, переполненного энергией, гармонично развитого ребенка. Всем остальным необходимо:

- обеспечить условия для формирования правильной осанки;
- знать, что такое правильная осанка, как именно надо стоять, сидеть и двигаться не сутулясь;
- сознательно и бережно относиться к своему здоровью и одной из главных его опор - позвоночнику;
- доводить навык правильной осанки до автоматизма с помощью специальных упражнений.

Упражнения на ощущение

правильной осанки

Наиболее отчетливое ощущение правильной осанки появляется при прикосновении спиной к стене. Дети начинают чувствовать уровень

надплечий, положение лопаток, таза, всего тела. В этом случае полезны следующие упражнения.

1. И. п. - стать спиной к стене в основной стойке, так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались ее. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить то же положение тела, вернуться к стенке. Повторить несколько раз.

2. И. п. - то же. Присесть и встать или поочередно поднимать и сгибать ноги, сохраняя то же положение головы, таза, спины.

3. Ип. - то же. Сделать шаг вперед, повернуться на 360°, выпрямиться, вернуться к стенке.

Правильному положению и отчетливому ощущению прямой спины способствуют и упражнения с обручами, палками, положенными на лопатки.

Здоровый ребенок должен много двигаться, тем более что из-за особенностей детской нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу ему труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать. В положении сидя или стоя, особенно если находиться в одной и той же позе приходится дольше нескольких минут, ребенок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски, и начинается формирование плохой осанки. Небольшая, но регулярная физическая нагрузка (плавание, домашние тренажеры, больше подвижных игр и поменьше телевизора, ежедневная физкультура) - необходимое условие для нормального развития опорно-двигательного аппарата.

Методика получения отпечатков стоп.

(ихнография)

На один конец дорожки темного цвета из линолеума длиной 12-14 м и шириной 130 см наносится тонкий слой порошка мела. Ребенок становится на этот участок дорожки и по указанию воспитателя «протирает» ноги, т. е. окрашивает подошвы мелом. Затем ему предлагается пройти по дорожке и принести игрушку. Таким простым способом у каждого ребенка фиксируются такие показатели: прямолинейность и равномерность ходьбы, длина, ширина шага, величина угла разворота носков, шарканье ног, косолапие и плоскостопие.

На дорожке дети 2-7 лет делают 20-30 шагов.

С помощью измерительных приборов фиксируются вышеизложенные данные, а также нарушение и деформация.

После этого даются нормы и показатели для моделирования дорожки с отпечатками стоп.

