

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

«Здоровые ножки»

(физические упражнения для профилактики плоскостопия у детей в ДОУ и повседневной жизни)

Авторы проекта:
Иванова Оксана Владимировна,
Иванова Татьяна Владимировна
воспитатели
МАДОУ «Берёзка»

Актуальность:

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Уже в детском саду практически не осталось детей с первой группой здоровья, постоянно возрастает число нуждающихся в коррекционных группах для занятия физкультурой, часто болеющих детей. Особенно тревожит ситуация по количеству детей с нарушением осанки и плоскостопием. Учитывая высокий процесс ортопедической патологии, в частности деформации стоп у детей, возникла необходимость увеличения объема целенаправленной двигательной активности с использованием традиционных и нетрадиционных форм физической культуры в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду.

Здоровье и развитие тесно взаимосвязаны, именно поэтому возрастает роль детского сада в необходимости активного применения здоровьесберегающих технологий. Перед педагогами ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей. Необходимо привлечь родителей к сотрудничеству. Только вместе мы можем решить поставленные задачи. Все оздоровительные и профилактические мероприятия могут быть эффективными только тогда, когда они проводятся в комплексе, систематически и в детском саду и дома.

Поэтому возникает острая необходимость обратить на эту проблему самое пристальное внимание. Очень важным на сегодняшний день является формирование у родителей и детей знаний о значимости профилактических мероприятий по плоскостопию, убеждений в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья. Значимость применения данного проекта определяется решением задач оздоровления дошкольников, создания прочной основы для воспитания здорового ребёнка.

Своевременная профилактическая работа в этом направлении позволит избежать существующих проблем и скорректировать уже имеющиеся.

Цель:

- Сохранение и укрепление здоровья детей, профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.
- Создание единого здоровьесберегающего пространства и формирование навыков здорового образа жизни детей.

Задачи:

- формировать двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики и коррекции плоскостопия;
- укреплять мышцы стоп детей на физкультурных занятиях;
- закалять организм путем босохождения;
- учить правильно выполнять физические упражнения;
- развивать двигательную активность детей;
- вовлекать родителей в совместную деятельность в вопросах повышения двигательной активности детей;
- воспитывать у детей стремление быть здоровыми;
- воспитывать желание заниматься спортом, играть в подвижные игры.

Итоговые продукты:

- Создание картотеки игр по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста.
- Подборка серии консультаций для родителей по повышению компетенции в вопросах укрепления здоровья детей и профилактики плоскостопия.
- Изготовление нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия.
- Выставка нестандартного оборудования для коррекции плоскостопия.

Этапы проектной деятельности:

1. Организационный этап:

Подготовить план мероприятий по оздоровлению детей и пропаганде здорового образа жизни.

- Изучение литературы по проблеме.
- Анкетирование родителей.
- Проведение консультаций с родителями.
- Обновление в группе физкультурно-оздоровительного центра.

2. Практический этап:

- Работа по плану проекта, выполнение запланированных мероприятий.
- Проведение игр и занятий по профилактике плоскостопия.
- Работа с родителями по теме проекта.

3. Заключительный этап.

- Создание картотеки игр по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста.
- Совместно с родителями сделать нестандартное оборудование для профилактики плоскостопия.

Ожидаемый результат:

- Повышение уровня физической подготовленности детей среднего возраста.
- Сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях.
- Укрепление мышц стопы и голени ног.
- Благоприятное влияние, сохранение опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья.
- Повышение компетентности родителей в вопросах укрепления здоровья детей и профилактики плоскостопия.

План реализации проекта

Перспективное планирование

Образовательные области	Формы и методы организации совместной деятельности
<i>Познавательное развитие</i>	<i>Беседы</i> «Для чего человеку движение?» «Наши ножки идут по дорожке» «Рабочие инструменты человека» Папки – раскладушки: «Плоскостопие. Что делать если у ребенка плоскостопие?» «Босохождение – элемент закаливания организма» <i>Консультации для родителей</i> «Плоскостопие» «Как предупредить развитие плоскостопия у детей» Консультация для педагогов: «Здоровье детей, все в ваших руках!»
<i>Речевое развитие</i>	Заучивание текста для самомассажа
<i>Физическое развитие</i>	Игры и упражнения по самомассажу.

Взаимодействие с сотрудниками

№ п/п	Формы работы	Сроки
1.	Разработка комплекса гимнастики для профилактики плоскостопия с инструктором по физкультуре.	февраль
2.	Мероприятия по профилактике плоскостопия (ходьба по массажным дорожкам, ходьба босиком)	ежедневно
3.	Консультация для педагогов «Здоровье детей, все в ваших руках!»	декабрь
4.	Изготовление дидактических игр и создание картотеки по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста	февраль
5.	Выставка нетрадиционного оборудования в центре физического развития	март

Работа с детьми

№ п/п	Формы работы	Сроки
1.	Беседы по темам: «Для чего человеку движение?», «Наши ножки идут по дорожке», «Рабочие инструменты человека»	февраль - апрель
2.	Утренняя гимнастика, профилактическая гимнастика (упражнения для укрепления осанки, профилактика плоскостопия)	ежедневно
3.	Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»	ежедневно
4.	Физические упражнения с нестандартным оборудованием	2-3 раза в неделю
5.	Подвижные игры на свежем воздухе и в помещении.	ежедневно
6.	Изготовление нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия	февраль

Работа с родителями

№ п/п	Формы работы	Сроки
1.	Консультации «Плоскостопие», «Как предупредить развитие плоскостопия у детей», «Профилактика плоскостопия у дошкольников», «Сохраним стопы здоровыми»	февраль - апрель
2.	Папка-передвижка «Плоскостопие. Что делать если у ребенка плоскостопие?», «Босохождение – элемент закаливания организма»	март
3.	Фотоотчет родителей по профилактике плоскостопия в домашних условиях	апрель

Комплексы гимнастики по профилактике плоскостопия

Комплекс №1 (ходьба с различным положением стопы)

1. «Великан» Ходьба на носочках, подняв прямые руки вверх, ладонями внутрь. Мы становимся всё выше, Достаём руками крышу. На носочки поднимись. И макушечкой тянись! Солнце в небе высоко – Дотянуться нелегко. С каждым шагом – выше, выше. Будем к солнышку поближе!
2. «Птички» Ходьба на пятках, руки в «крылышках», локти прижаты к туловищу, лопатки соединены. Руки в «крылышки» сложили. И на пятках походили.
3. «Мишка – Топтышка» Ходьба на наружном своде стопы, руки на поясе. А теперь походим на наружном своде!
4. «Страус» Ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе. Ноги страус так легко поднимает высоко! Идём по страусиному – ноги будут сильными!
5. «Домик» Ходьба, опираясь на руки, колени не сгибать. Опирайся на руки и не гни колени, В этом упражнении места нет для лени!
6. «Уточка» Ходьба в полуприседе, руки на коленях, спина прямая. Я сейчас как уточка похожу минуточку.
7. Буква «Т» Ходьба с разворотом стопы в виде буквы «Т»
А теперь – внимание: буква «Т» - задание!

Комплекс №2 «Здоровые стопы»

Упражнения, способствующие формированию стопы.

Тренируем ножки мы,
Знаем упражнения.
Чтобы стопы укрепить,
Надобно терпение.

1. И. п. – сидя на стуле. Выполнять круговые движения в голеностопном суставе. Вращения производить от наружного края стопы к внутреннему.
2. И. п. – тоже. Сгибать и разгибать пальцы ног, раздвигать и сдвигать их.
3. И. п. – сидя на полу, опираясь руками сзади. Захватывать пальцами ног разные мелкие предметы: палочки, карандаши, шарики, верёвку и приподнимать их.
4. И. п. – тоже. Захватить пальцами ног предметы, подтянуть ноги к себе, затем выпрямить их, переложить предметы вправо и влево.
5. И. п. – тоже. Карандаш (мел, палочку) захватить всеми пальцами ноги, повернуть стопу наружным краем книзу и рисовать на полу (песке) прямые линии, кружочки и т. д.
6. И. п. – тоже. Захватить носок пальцами ноги, натягивать его на другую ногу, другая нога «старается» влезть в носок.
7. И. п. – тоже. Собрать стопами верёвку, растянутую на полу перед ребёнком (длина 2 – 2,5 метра)
8. Тоже упражнение, но верёвку собрать пальцами ног.
9. И. п. – тоже. Сесть друг против друга. Перекатывать друг другу мячик, отталкивая его ногами (стопами).
10. И. п. – тоже. Передавать мяч ногами (стопы обхватывают мяч)
11. И. п. – тоже. Передавать мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой – сверху).
12. И. п. – тоже. Катать стопами гимнастическую палку вперёд и назад.
13. Ходьба по гимнастической палке боковым приставным шагом. Прямо – «ёлочкой» (с разведением стоп) и с разнообразным положением рук (внизу, в стороны, на поясе, за головой). Во время ходьбы сохранять правильную осанку.
14. Ходьба по массажному коврику или самомассаж стоп «колючим» мячиком.

Беседы с детьми

беседа на тему: «Движение - это жизнь»

Форма проведения: организованная деятельность - беседа, игры, стихи, рассматривание иллюстраций, альбомов по спорту, рисунки на спортивную тему.

Цель и задачи занятия:

- расширить представления детей о спорте, вызвать интерес к спорту и физическим упражнениям;
- укрепление здоровья детей;
- расширение кругозора;
- пропагандировать здоровый образ жизни;

Занятие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей. Используются различные методы и приемы: беседа, вопросы, игры, творческая деятельность, что вызывает положительные детские эмоции. Все это способствует активизации двигательной деятельности детей и формированию потребности в двигательной активности.

1. Организационный момент

2. Беседа о спорте.

3. Рисунки на спортивную тему

Педагог: Как вы думаете, ребята, что такое спорт?

Дети: Спорт-это движение, игры...

Педагог: Двигаться можно по-разному. Если внимательно приглядеться к животным, то у них можно научиться многому, связанному с движениями. А чему можно научиться, догадайтесь сами:

Силе можно научиться у(слона, медведя)

Скорости можно научиться у ...(зайца, гепарда)

Быстрой реакции можно научиться у ...(кошки)

Выносливости можно научиться у ...(лошади, ослика)

Прыгучести можно научиться у...(кузнечика, кенгуру)

Гибкости можно научиться у ...(змеи)

Педагог: Почему полезно заниматься спортом? Какие виды спорта вы знаете?

Дети: Потому что это полезно для здоровья.

Хоккей, футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, теннис, плавание, лыжи, фигурное катание, гимнастика и др.

Педагог: Правильно, молодцы!!! А какая должна быть одежда и обувь для занятий спортом?

Дети: Спортивный костюм, кеды, кроссовки, футболки, шорты, кепки.

Педагог: Как вы думаете, ребята, как нужно питаться юному спортсмену?

Дети: Нужно есть суп, каши, компоты, соки.

Педагог: Правильно, ребята, молодцы!!! Питаться нужно хорошо, чтобы была сила. А суп, каши, салаты - это полезная калорийная еда. Скажите, а если мы будем есть только чипсы, кириешки, конфетки? Это будет полезно? У нас будет сила?

Дети: Нет, это бесполезная еда. Силы у нас не будет.

Педагог: Да, дети, это вредная еда. Поэтому, чтобы быть здоровым, сильным нужно хорошо питаться.

Какие виды спортивных игр вы знаете?

Дети: прятки, догонялки, «классики».

Педагог: Молодцы!!! Верно. Это уличные подвижные игры. А спортивные игры это, баскетбол, хоккей, катание на лыжах, коньках, футбол и т.д.

А теперь поговорим о спортивном оборудовании.

Спортивное оборудование-это предметы, которые помогают нам в занятиях спортом.

Какие же это предметы?

Дети: Скакалки, мячи, лыжи, коньки, клюшки, шайбы, ракетки, воланчики, кегли, и т.д.

Педагог: Таким образом, ребята, мы можем сказать, что видов спорта много, это и хоккей, футбол, баскетбол, плавание и т.д., элементарное спортивное оборудование есть у каждого - у каждого есть мячи, скакалки. Занимайтесь, ребята!!! Записаться в спортивные кружки у нас в городе можно и нужно, а самое главное - заниматься спортом - это полезно для здоровья.

А теперь все вместе давайте повторим стихотворение:

Силу и ловкость,

Гибкость и стать,

Все это спорт обещает нам дать,

Только надо не лениться,

И в спортзал поторопиться!!!

Спорт-это здорово!

Спорт-это жизнь!

Будем закаляться!

Спортом заниматься!

Дети повторяют стихотворение.

Давайте покажем разные виды движений, свойственные животным, в веселом танце «Зоопарк».

Дети разбегаются врассыпную и имитируют движения животных (под музыку)

Педагог: А теперь мы с вами будем рисовать рисунки на спортивную тему.

Педагог: Ребята, вы славно поработали. Молодцы!!! Что мы узнали нового на занятии?

Правильно! Мы выбираем здоровый образ жизни!!

беседа на тему «Рабочие инструменты» человека

Цель: пропагандирование здорового образа жизни

Задачи

- формировать навыки здорового образа жизни,
- расширять кругозор учащихся;
- прививать умение правильно распределять время на работу и отдых;

Ход беседы:

I. Беседа по теме:

Отгадайте загадку: «Что мягче всего на свете?» (Руки.)

- Сегодня мы будем говорить о больших помощниках, «рабочих инструментах» каждого человека.

Вспомните пословицы и поговорки, в которых говорится о пользе ног и рук.

«Без него, как без рук». «У меня руки связаны». «Золотые руки».

«Глаза страшатся, руки делают».

- Почему руки, ноги можно назвать «рабочими инструментами» человека?

- Что мы делаем с помощью рук, ног?

Руки наши-труженицы. С рождения им нет покоя. Человек своими руками может сделать столько прекрасных дел!

И чтобы они не уставали, были быстрыми, ловкими в движении, крепкими, сильными, помогите им.

- Как можно тренировать ноги и руки? (Делать зарядку, бросать мяч, кататься на лыжах, велосипеде, бегать босиком и т.д.)

II. Оздоровительная минутка.

Упражнение 1

Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке. То же сделайте с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного - улучшает работу желудка, среднего - кишечника и позвоночника, безымянного — печени, мизинец помогает работе сердца. То же самое делайте дома со стопами (массаж).

Упражнение 2

Встряхните руки, словно сбрасываете с них капельки воды.

III. Игра-соревнование «Кто больше?»

- Где можно и где нельзя бегать босиком? (Дети приводят примеры.)

IV. Как беречь ноги:

1. Содержать их в чистоте..

2. Носить удобную обувь.

3. При плоскостопии - выполнять специальные упражнения (катать валик, ходить босиком, делать массаж стопы и др.).

V. Игра «Доскажи словечко»:

На каток идут зимой.

Что же делать в летний зной?

Пригодятся Коленке

С колёсиками ... (ролики)

Очень чудные ботинки

Появились у Иринки

Не годятся для ходьбы,
В них по льду кататься бы. (коньки)

VI. Это полезно знать!

Чтобы определить, страдает ли человек плоскостопием, достаточно рассмотреть след, оставляемый его ногой. Если след от пятки и плюсны (пальцев) соединяется тонкой перемычкой, плоскостопия нет. Если же отпечатывается вся ступня, можно предположить плоскостопие. (Можно провести практическое занятие.)

Стихотворение Корнея Чуковского «Жил на свете человек скрюченные ножки»:

Жил на свете человек,
Скрюченные ножки,
И гулял он целый век
По скрюченной дорожке.
А за скрюченной рекой
В скрюченном домишке
Жили летом и зимой
Скрюченные мышки.
И стояли у ворот
Скрюченные ёлки,
Там гуляли без забот
Скрюченные волки.
И была у них одна
Скрюченная кошка,
И мяукала она.
Сидя у окошка.
А за скрюченным мостом
Скрюченная баба
По болоту босиком
Прыгала, как жаба.
И была в руке у ней
Скрюченная палка,
И летела вслед за ней
Скрюченная галка.

- Почему это шуточное стихотворение? О чем оно нам рассказывает?

VII. Уход за ногтями:

Ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов.

Ногти следует регулярно стричь. На руках раз в неделю, на ногах - раз в 2-3 недели (растут медленнее). Перед процедурой рекомендуется подержать кисти и стопы в теплой мыльной воде. Ногти размягчаются. Образующиеся порой возле ногтя заусеницы следует регулярно срезать, а места, где они были, смазывать йодом. Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление. (Выполнение практического упражнения.)

VIII. Итог.

- О каких «рабочих инструментах» человека вы узнали сегодня?

Картотеки игр по профилактике плоскостопия

«Барабан»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: стульчики или скамейки.

Содержание игры: Дети сидят на стульях (скамейке), стопы параллельны, пятки прижаты к полу. Педагог сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют упражнение. Пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, но такт отбивается пятками, а носки в это время плотно прижаты к полу. Одновременно нужно контролировать правильность осанки.

«Сидя по-турецки»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: гимнастическая лестница

Содержание игры: Дети сидят на ковре, ноги сложены по-турецки (крест-накрест), наружные края стоп одинаково ровно опираются о пол. Нужно встать, придерживаясь за какую-нибудь опору или с помощью педагога (другого ребенка - постарше). Ноги должны быть прямыми (скрестно), стоять надо на наружных краях стоп. Так же сесть; тяжесть туловища равномерно распределяется на обе ноги, на наружные края стоп.

«Кто быстрее спрячет простынку?»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: простынки длиной 50-60 см (по числу детей), стулья (скамейка).

Содержание игры: Дети садятся на стулья (скамейку). По сигналу педагога дети начинают собирать простынку пальцами ног. Выигрывает тот, кто быстрее подберет ее под стопы.

«Платочки»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: платочки из газовой ткани (по числу детей).

Содержание игры: Все участники лежат на животе («каракатицы»), пальцами стоп удерживают разноцветные легкие платочки. Под звуки музыки «каракатицы плавают», не теряя платочков. По сигналу педагога «Опасность!» игроки переворачиваются на спину, принимая положение седа, и бегом ножками вперед «прячутся в ущелье». Игрок (игроки), потерявший платочек, поднимает его пальцами стоп, ложится на спину. В это время игроки из «ущелья» замыкают его в круг ножками наружу. Все вместе машут платочками, отгоняя нападающего.

Игра повторяется несколько раз.

«Донеси платочек»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: платочки (по числу детей), стулья (скамейка).

Содержание игры. Дети садятся на стулья (скамейку) в одном из концов зала. У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платок, ни разу не уронив его.

«Танец медуз»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: прозрачные газзовые платочки (по числу участников), стулья.

Содержание игры. Дети сидят полукругом на стульях, пальцами стоп удерживая платочек. Каждый игрок подбрасывает платок одной стопой, ловит другой (танец медуз). Выигрывает ребенок, наибольшее время удерживающий платок без падения. Победитель может определяться по наибольшему количеству раз подбрасываний и ловли платка.

«Перебрось платочек»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: легкий платок.

Содержание игры. Игроки делятся на пары, садятся напротив друг друга, расстояние между стопами 30 - 40 см., ноги согнуты, стопы на полу, руки в упоре сзади. У игроков, сидящих справа, в пальцах стоп платочек. По сигналу педагога игроки перебрасывают платок партнеру, сидящему на противоположной стороне.

Определяется пара-победитель, дольше всех удерживающая платок от падения. Фиксирует максимальное время удержания платка в воздухе всеми игроками. Игра повторяется 2 раза. Сравнивают полученные результаты.

«Пройди, не ошибись»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: шнур (лента, черта).

Содержание игры. Дети проходят по линии, начерченной мелом на полу, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

«Медузы»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: большой отрез легкой ткани.

Содержание игры. Дети располагаются по кругу, лежат с опорой на предплечья, ноги согнуты, стопы на полу, пальцы удерживают ткань. Через одного дети рассчитываются на ядовитых и неядовитых медуз. По сигналу педагога игроки одновременно поднимают тело медузы вверх и плавно опускают его вниз. Затем движения выполняют только неядовитые медузы. Их сменяют ядовитые. Выпустившие ткань игроки ложатся на спину, руки в стороны - вверх, ноги шире плеч, стопы на себя - скользящая медуза. Игра повторяется 2-3 раза. Целесообразно использовать музыкальное сопровождение (морская тема).

«Великан и другие»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. Дети выполняют игровые упражнения по сигналу педагога.

«Великан» - ходьба на носках, поднимаясь как можно выше (5-7 минут).

«Гномы» - ходьба на согнутых ногах (4-5 минут). «Маленький - большой» - по команде как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться. (Повторить 10-12 раз.)

«Лошадь» - двигаться по кругу, подражая ходу лошади, высоко поднимая колени: шагом, рысью. Затем поднять язык вверх и 5 раз звонко щелкнуть им. Победителями являются те дети, которые, не сбиваясь, наиболее четко и красиво выполняют упражнения. Необходимо отметить детей, правильно выполнивших игровые упражнения.

«Веселые хлопоты»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: хоппы - мячи для прыжков с ручками.

Содержание игры. Все дети, сидя на хоппах, выстраиваются в колонну перед стартовой линией. Первый ребенок, стоящий на стартовой линии, по сигналу педагога выполняет прыжки до отметки, огибает ее и возвращается обратно, передав эстафету следующему участнику касанием плеча. Фиксируется общее время прыжков всей команды. Игра повторяется 2-3 раза (можно менять последовательность игроков).

«Эскадрон ребят прыгучих»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: хоппы - мячи для прыжков с ручками.

Содержание игры. Участники делятся на две команды и выстраиваются в колонну перед линией старта. Первый участник сидит на хоппе. По сигналу педагога игрок начинает прыгать до отметки, огибает ее и возвращается обратно, передав хопп партнеру по команде. Выигрывает команда, участники которой первыми завершают дистанцию.

Для индивидуальных соревнований возможны следующие варианты.

Вариант 1. Все участники на хоппах выстраиваются в шеренгу на стартовой линии и по сигналу начинают прыжки. Выигрывает участник, первым пересекший финишную линию.

Вариант 2. Игроки делятся на три-четыре команды и выполняют прыжки на хоппах. Затем победители каждого этапа разыгрывают первое место.

«Прыжки на хоппах»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: хоппы - мячи для прыжков с ручками.

Содержание игры. Все дети, сидя на хоппах, выстраиваются в колонну или шеренгу в центре зала парами. Первые два участника, взявшись за руки, стоят на линии старта. По сигналу педагога они начинают прыгать по отмеченной линии (дуге). Приблизившись к колонне, они забирают следующую пару участников и продолжают прыгать, и так до тех пор, пока все участники не объединятся в общий большой прыгающий круг.

Если кто-то из участников не может продолжать прыжки, звучит сигнал, по которому дети прыгают на месте до тех пор, пока участнику, потерявшему равновесие, не окажут помощь.

«Футболисты»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: мячи.

Содержание игры. Двое детей становятся друг против друга в 20 шагах. Позади каждого на расстоянии 1 м. устанавливаются ворота шириной 1,5 м. Одному из игроков нужно забросить мяч в ворота противника, ведя его то правой, то левой ногой. Если игроков много, можно разделить их на несколько команд.

«Ловкие ноги»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: мячи.

Содержание игры. Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами - мяч. Обхватив мяч стопами, переключивать его в сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

«Передай ногами»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: мяч.

Содержание игры. Сидя в кругу, под речитатив (считалка) дети передают мяч стопами. У кого остался мяч по окончании считалки, тот и водящий.

Вариант: передавать предметы ногами, стоя в кругу.

Методические указания. Следить за осанкой, сменой ног и направлением передачи атрибутов, правильным захватом предметов. Для обеспечения тренирующего эффекта важно использовать длинные считалки.

«Эстафета с мячом»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: мячи большого диаметра, секундомер.

Содержание игры. Игроки делятся на две команды и садятся напротив друг друга на расстоянии 2 м, руки на поясе. По сигналу педагога «Марш!» первый игрок гусиным шагом начинает передвигать мяч к игроку, сидящему напротив (включается секундомер). Дойдя до него, передает мяч. Игрок, получивший мяч, передвигается к следующему игроку и т. д. Когда последний игрок пройдет свою дистанцию, секундомер выключается. Мяч все время соприкасается с пальцами игрока. Игра повторяется 2 раза.

Методические указания. Можно использовать массажные мячи большого или среднего диаметра. Учитывается время каждой попытки и сравниваются результаты всех участников.

«В путь!»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: мячи большого диаметра (6-7 шт.).

Содержание игры. Все участники выстраиваются в колонну в полуприседе правым боком к стартовой линии. Младшие дошкольники держатся за кисти, старшие дошкольники кладут руки на плечи друг другу. По сигналу педагога дети зигзагом (направление обозначено) начинают двигаться между «льдинами». По сигналу педагога «Отдых!» или «Привал!» дети принимают положение упор присев и медленно выпрямляют ноги. По сигналу «В путь!» дети продолжают движение.

Методические указания. Можно увеличивать или уменьшать количество привалов, а также скорость передвижения с использованием соответствующего музыкального сопровождения. Если кто-либо из детей теряет равновесие, все останавливаются и ждут его возвращения в колонну. Игра повторяется 2 раза (правым и левым боком).

«Прокати мяч в тоннеле»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: обручи, мячи диаметром 15-20 см.

Содержание игры. Несколько участников игры становятся в колонну на расстоянии 1 м. друг от друга. В правой руке держат обруч, касаясь им пола. Остальные играющие берут мячи. Они по очереди наклоняются и толкают свой мяч двумя руками так, чтобы он прокатился через обруч. Затем пролезают за ним в обруч, толкая мяч в следующий обруч.

Методические указания. При повторении игры дети меняются ролями. Ребенок, у которого мяч выкатился из тоннеля, отходит в сторону.

«Кто быстрее переплывет на льдине?»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: обручи.

Содержание игры. Дети делятся на две команды. Первые игроки стоят в обручах. По сигналу они начинают перемещаться до стойки, передвигая обруч пальцами ног вперед. Заступать ногами за обруч нельзя. «Доплыв» до стойки, берут обруч в руки и бегом возвращаются назад. Кладут обруч на пол перед вторыми игроками и встают в конец команды.

«Вода уходит!»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: обручи.

Содержание игры. По залу разложены обручи. Участники игры по 4-6 человек стоят серединой стопы на обруче, спиной в центр. Под музыку дети приставными шагами идут по кругу, стараясь пальцами и пяткой не касаться пола. Руки и туловище выполняют плавные движения, напоминающие движение травы под водой. По сигналу «Вода уходит!» дети поворачиваются лицом в центр обруча, берутся за руки, приседают, лбом касаясь коленей. Игра повторяется 2 раза - спиной в центр и спиной наружу.

«Дружные пальчики»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: карандаши и обручи.

Содержание игры. Участники делятся на две команды. Для каждой команды разложены 2-3 обруча. Вокруг обруча располагаются четыре участника. Перед обручами на расстоянии 1-2 м. разложены четыре лоточка с десятью карандашами в каждом. По сигналу педагога игроки берут пальцами стоп каждой ноги по карандашу, быстро доходят до обруча, опускают в него карандаши и бегом возвращаются к оставшимся. Если игрок в движении теряет карандаш, он останавливается, подбирает его и продолжает движение. Заполнив обруч карандашами, дети поднимают руку. Выигрывает команда, игроки которой первыми завершают перенос карандашей.

Индивидуальный вариант игры. Все дети сидят на стульях, перед каждым лоточек, справа и слева от которого находится по 8-10 карандашей. По сигналу педагога надо быстро переложить карандаши каждой ногой в лоток. Учитывается как общее время, так и время выполнения работы каждой ногой. Побеждает ребенок, затративший на выполнение задания наименьшее количество времени.

«Перенеси палочку»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: деревянные карандаши.

Содержание игры. Все дети делятся на пары. Игроки каждой пары сидят напротив друг друга, между ними лоток, справа и слева от которого разложены по 6-8 палочек. По сигналу педагога надо одновременно (двумя стопами каждого из игроков в паре) взять палочку слева или справа и перенести ее в лоток.

Методические указания. Если пара быстро справляется с заданием, она помогает соседям. Игра заканчивается, когда все палочки уложены в лотки. Фиксируется общее время всех участников.

«Канатный мостик»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: шарфы.

Содержание игры. Участники парами, держась за руки, выстраиваются перед извилистой дорожкой, созданной из прямоугольных модулей. У детей, стоящих справа по направлению движения, в правой руке и пальцах стопы длинный шарф; то же у детей, стоящих слева. По сигналу педагога дети идут по «канатному мосту» над «пропастью», а для того чтобы не упасть, помогают и поддерживают друг друга. Идти надо медленно, не выпуская шарфа из пальцев стопы. Спустившись с «моста», дети скручивают его соответственно в правую и левую стороны.

Методические указания. Когда последний участник проходит над «пропастью», дети образуют два больших круга. Игра способствует развитию умения заботиться о другом человеке.

«Волшебные круги»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: шарфы.

Содержание игры. Участники делятся на две команды. Каждая команда образует круг из детей, сидящих руки в упоре сзади, ноги обращены в центр круга. Капитаны команд сидят, соприкасаясь спинами, пальцы стоп каждого удерживают начало длинного легкого шарфа. По сигналу педагога игроки передают шарф друг другу, каждый предыдущий игрок продолжает его передачу. Игрок, выронивший шарф, зарабатывает штрафное очко и ложится на пол, руки за голову. Капитан, команда которого первой образовала «волшебный круг» из шарфа, поднимает руку. Выигрывает команда, быстрее других закончившая продвижение шарфа по кругу с наименьшим количеством штрафных очков.

Индивидуальный вариант игры. Перед каждым ребенком, сидящим на полу или стуле, лежит шарф одинаковой длины. Надо как можно быстрее собрать пальцами стоп шарф в среднем отделе стопы. Выигрывает участник, выполнивший задание с наименьшим временем.

«Не урони шарф»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: шарфы.

Содержание игры. Все участники образуют большой круг. Исходное положение такое же, как в предыдущей игре. Шарф, сшитый по кругу, держат все игроки. У любого игрока (выбранного детьми и постоянно меняющегося) в пальцах стопы начало длинного шарфа (другого цвета). По сигналу педагога дети начинают передавать его в заданном направлении, при этом сами все время удерживают шарф от падения. Игра завершается, когда начало шарфа оказывается в пальцах выбранного для этого этапа игры ребенка.

Методические указания. Учитывается общее время, затраченное на прохождение шарфа по кругу. Можно менять направление движения и сравнивать полученное время. Первоначально игра проводится из положения лежа на спине с опорой на предплечья.

«Надень варежки»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: вязаные варежки без резинки.

Содержание игры. Дети сидят по кругу, лицом к центру, руки в упоре сзади. Играют не более 6-8 участников. У двух детей варежка надета на стопу. По сигналу педагога ребенок снимает пальцами стопы варежку со своей ноги и пытается надеть на ближнюю стопу сидящего рядом игрока, который повторяет все действия предшествующего игрока и надевает варежку следующему игроку. Игроки передают варежку одновременно вправо и влево. После надевания варежки на стопу третьего-четвертого игроков меняется направление движения.

«Пеппи - длинный носок»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: длинные носки (лучше вязаные) или гетры (по числу участников).

Содержание игры. Дети сидят по кругу, руки в упоре сзади, лицом к центру, перед каждым игроком длинный носок. По сигналу педагога дети надевают длинный носок (или гетру, пока не покажутся пальцы) на левую ногу без помощи рук.

Методические указания. Выигрывает ребенок, первым закончивший надевать носок. Игра повторяется два раза, каждой ногой поочередно. Определяются победитель в каждой попытке и абсолютный победитель по двум попыткам. Может учитываться время каждой попытки и задания в целом. Для детей подготовительных групп возможно использование длинных носков с отдельно вывязанными пальцами. Необходимо, чтобы каждый палец носка был надет отдельно. В этой игре используются носки без резинки.

«Надень носки»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: длинные носки (по числу участников).

Содержание игры. Участники игры делятся на две команды. Дети сидят с опорой на спину друг друга. Каждая пара состоит из игроков разных команд. По сигналу педагога игроки начинают быстро надевать носки с помощью пальцев ног. В каждой команде игрок, закончивший выполнять задание, начинает помогать игрокам своей команды справа или слева. Выигрывает команда, игроки которой первыми наденут носки. Игра повторяется дважды, каждой ногой поочередно. Возможно размещение всех игроков по кругу, при этом учитывается время надевания носков всеми участниками игры, отдельно каждой ногой, с последующим сопоставлением результатов с другими командами или с собственными результатами, полученными через определенный период времени.

«Резвый мешочек»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: веревка с небольшим грузом (мешочком, наполненным песком) на конце.

Содержание игры. Играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает веревку с грузом на конце. Дети следят за веревкой и при ее приближении стараются перепрыгнуть через нее.

«Неподвижная скакалка»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: скакалка.

Содержание игры. Натянуть и укрепить скакалку на высоте 5 см от земли.

Вариант 1. Перешагивать через скакалку в одну и другую стороны.

Вариант 2. Перепрыгивать через скакалку обеими ногами.

Вариант 3. Перепрыгивать через скакалку с одной ноги на другую.

«Каракатица»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: деревянные или пластмассовые гимнастические палки.

Содержание игры. Участники делятся на две команды, каждый участник принимает положение седа на ягодицах, ноги вперед, согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Игроки выстраиваются в колонну, которую завершает капитан. По сигналу педагога «Марш!» ребенок, опираясь на кисти и пятки, начинает движение до поворота, разворачивается и возвращается обратно, не прекращая стопами перекатывать гимнастическую палку. Передав эстафету партнеру по команде, ребенок встает за последним участником команды. Выигрывает команда, капитан которой первым заканчивает игру. Игра повторяется 2 раза с музыкальным сопровождением или без него.

«Кто первый?»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: гимнастические палки для каждой команды (5—6 шт.).

Содержание игры. Участники делятся на две команды (не более 2—4 игроков в каждой) и выстраиваются на стартовой линии в шеренгу, руки в стороны, пальцы в «замок» с участниками своей команды. У крайних игроков свободная рука на поясе. По сигналу педагога дети быстрыми шагами преодолевают препятствие (гимнастические палки, разложенные на расстоянии 70—80 см), стараясь оказывать помощь партнерам по команде. При падении одного из игроков его партнеры помогают ему быстро встать в шеренгу, но при этом сами остаются в положении приседа.

Методические указания. Учитывается время каждой команды. Второй раз игра выполняется всеми участниками одновременно. Учитывается общее время, которое сравнивается с результатами первой игры.

«Гигантские шаги»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: резиновые массажные коврики 30x30 см.

Содержание игры. Коврики раскладываются по кругу на расстоянии большого шага ребенка. Дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик (прямые, боковые шаги, на пальцах, на пятках, спиной вперед).

«Ловкие ноги»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: гимнастические палки, платочки.

Содержание игры. Дети сидят на полу, руки в упоре сзади. Между широко расставленными ногами палка. Справа у палки носовой платок. Необходимо взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки и не уронив платка. Правая нога возвращается в и. п. Затем то же самое выполнить левой ногой. Повторить 2—4 раза, последние 2 раза переносить обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто не задел платком палки и не уронил платок. При выполнении упражнения ребенок приговаривает:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
И несу, несу, не сплю.
Палку я не зацеплю.

«Веселая дорожка»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: резиновые массажные коврики 30х30 см.

Содержание игры. Массажные коврики располагаются на полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка. Выбирается водящий, который первым прыгает с коврика на коврик, дети следуют за ним, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же коврикам.

«Кто дальше пройдет по дорожке»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: резиновые массажные коврики 30х30 см.

Содержание игры. Дети делятся на две команды. Командам дается задание, например: «По дорожке ты шагай, четко фрукты (овоци, имена) называй». По сигналу дети начинают перешагивать с коврика на коврик и на каждый шаг называют один из фруктов. Выигрывает тот, чья дорожка окажется длиннее (кто дальше уйдет от линии старта).

«С кочки на кочку»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: резиновые массажные коврики 30х30 см.

Содержание игры. Дети стоят в одной стороне зала или спортивной площадки. Педагог раскладывает на полу массажные коврики на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу дети переходят на другую сторону зала, переступая с коврика на коврик.

«Старый велосипед»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: массажные цилиндры.

Содержание игры. Игроки делятся на две команды, выстраиваются в колонны на стартовой линии. Капитаны команд садятся на пол, стопы удерживают массажный цилиндр. По сигналу игроки шагают на ягодицах с одновременным перекачиванием цилиндра до отметки. Поворачивают и продолжают движение до следующего игрока. Игрок, потерявший цилиндр, получает штрафное очко. Выигрывает команда, последний игрок которой пересечет финишную линию первым, с наименьшим количеством штрафных очков. Потерянный цилиндр можно ввести в игру только ногами. Игра повторяется 2 раза.

«Велосипедисты»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: массажные цилиндры.

Содержание игры. Игроки делятся на пары, садятся на пол, стопы на полу, пальцы стоп двух игроков соприкасаются. По сигналу дети соединяют противоположные стопы. Педагог вкладывает в подсводное пространство массажный цилиндр. Со словами «Марш!» дети выполняют ногами движение «велосипед». Необходимо удержать массажный цилиндр между стопами игроков.

Методические указания. Учитывается время работы всех игроков без падения цилиндра. Игра повторяется 2 раза. В каждой паре игрок выполняет в первом варианте движение вперед, во втором варианте - назад.

«Велосипед»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: массажные цилиндры или массажные мячи.

Содержание игры. Дети сидят на стульях, руки на сиденье. В подсводном пространстве каждой стопы игрока — массажный цилиндр или мячик. По сигналу педагога игроки выполняют встречное движение ногами вперед-назад или круговое движение по часовой стрелке или против нее, надавливая на цилиндр (мячик) и перекачивая его. По сигналу педагога «Гора!» ребенок правой (левой) ногой медленно выполняет движение «велосипед».

Методические указания. Отмечаются дети, выполняющие упражнение с полной амплитудой. Игра повторяется 2 раза. Музыкальное сопровождение обязательно.

«Трудолюбивая гусеница»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: платки, поролоновые зубчики (для каждой команды по одному модулю из четырех зубчиков), два мяча на резинке (по одному для каждой команды).

Содержание игры. Участники делятся на две команды и выстраиваются в колонну на стартовой линии. Капитаны пальцами стоп удерживают платки. По сигналу «Марш!» они начинают идти по зубчикам. Затем разворачиваются, оставляя платки на полу, надевают петлю от мяча на оба голеностопа и гусиным шагом (сгибая пальцы и поднимая пятки) возвращаются к игрокам своей команды. Следующий игрок надевает петлю от мяча на оба голеностопа и гусиным шагом двигается к платкам. Оставляет мяч, берет пальцами стоп платки и по зубчикам возвращается к следующему игроку своей команды и т. д. Потеря платка или переход на обычный шаг штрафуются одним очком за каждое нарушение. Выигрывает команда, первой закончившая прохождение дистанции с наименьшим количеством штрафных очков.

«Допрыгни до полочки»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: разноцветные полоски, наклеенные на стену на высоте от вытянутой руки самого низкого ребенка и до высоты прыжка самого рослого.

Содержание игры. Дети строятся в колонну по одному и по очереди подпрыгивают у стены, стараясь дотянуться как можно выше до разноцветных полосок.

«Скачки»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. Детям предлагается встать прямо, ноги поставить на ширине плеч. Затем наклониться вперед и опереться руками в пол. Руки и ноги при этом должны быть прямыми. Педагог объявляет начало скачек. Кто самый резвый скакун? Для разминки детям предлагают идти сначала шагом на месте в течение 15—20 секунд. Педагог благодарит детей и отмечает, что ходьба шагом у лошадок получается хорошо. Затем объясняет детям, что скакать они будут тоже на месте. Он определяет задачу: бежать как можно более резво, подпрыгивать выше и ритмичнее. По сигналу гонга дети изображают скачки в течение 1 минуты. По окончании скачек ведущий и его ассистент отмечают быстрых скакунов, резвых скакунов, грациозных скакунов и т. д., для того чтобы каждый ребенок услышал положительную оценку взрослого, и благодарят детей за участие в игре.

«Парашютисты»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. Педагог объясняет детям, что сейчас они потренируются в прыжках с парашютом. Предлагает согнуть руки в локтях и держать их у пояса, сжимая воображаемые стропы парашюта. «Прыжок» заключается в том, чтобы, не переставая сжимать «стропы», подпрыгивать вверх как можно выше, а опускаться как можно мягче. При прыжке следует оттягивать носки ног вниз. При приземлении ноги должны работать как пружины. Приземление завершается мягким глубоким приседанием. Без остановки движения из положения сидя на корточках совершается следующий прыжок. Дети по сигналу гонга в течение 45 секунд выполняют прыжок. Ведущий отмечает каждого парашютиста, а затем предлагает отдохнуть и помассировать мышцы ног.

«Скоморохи»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. Детям предлагается поочередно каждой ногой шлепнуть себя по ягодицам. При этом следует ноги как можно сильнее отбрасывать назад, чтобы удар пяткой по ягодицам был ощутим и слышен. Ассистент прислушивается, чьи шлепки будут громче. Задание выполняется по сигналу гонга в течение 20—30 секунд.

«Выше ноги от земли»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: ребристая доска, массажные коврики, набивные мячи, наклонные доски, кирпичики - все расположено по периметру зала.

Содержание игры. Дети убегают от водящего, который не может ловить того, чьи ноги выше земли, т. е. стоят на неровной, ребристой, ограниченной, наклонной поверхности, предложенной для игры. Пойманный ребенок становится водящим.

Вариант: нельзя ловить того, кто принял исходное положение - сед на полу, ноги вверх, упор руками сзади.

Методические указания. Следить за техникой безопасности, осанкой детей.

«Гонка мячей ногами»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: кубики, мячи, шарики, мелкие игрушки, платочки, шнуры.

Содержание игры. Дети сидят по кругу на полу, ногами в центр, с опорой рук сзади. У каждого игрока (или у каждого второго игрока) в ногах находится предмет. По сигналу дети начинают передавать ногами предметы по кругу. Ребенок, у которого оказалось более двух предметов, выбывает из игры. Следует отметить игроков, которые остались в игре после нескольких повторений. Если игроков много, целесообразно проводить игру в двух-трех кругах.

Вариант: располагаться в кругу стоя и передавать предмет (платочек, шнур) сначала одной ногой вправо, затем другой ногой влево.

Методические указания. Следить за осанкой детей, сменой предметов, ног, направлением передачи предметов.

«Переложил предмет»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: ленточки, платочки, шнуры, поролоновые мячики.

Содержание игры. На одной стороне зала на полу разложены шнуры (платочки и т. д.) красного, синего и зеленого цветов, на другой стороне — обручи тех же цветов. По сигналу дети начинают переносить красные шнуры правой ногой в красный обруч, передвигаясь прыжками на левой ноге; левой ногой относят синие шнуры в синий обруч, передвигаясь прыжками на правой ноге; зеленые шнуры переносят в зеленый обруч двумя ногами, передвигаясь по полу сидя.

Вариант 1 (индивидуальная эстафета одномоментного участия детей). Каждый ребенок получает обруч. На противоположном конце зала разложены атрибуты трех цветов. По сигналу взрослым детям нужно перенести предметы в свой обруч по одному при условии, что красные они несут пальцами правой ноги, передвигаясь прыжками на левой ноге; синие — левой ногой, передвигаясь прыжками на правой ноге; зеленые — двумя ногами, передвигаясь сидя. По окончании эстафеты выбирают победителя — того, кто перенесет наибольшее количество атрибутов.

Вариант 2 (командная эстафета одномоментного участия детей). Три команды строятся в шеренгу на старте, каждая имеет обруч определенного цвета. На противоположной стороне зала разложены предметы (массажные мячи, шнуры, платочки) трех цветов в одинаковом количестве. По сигналу все дети одновременно начинают выполнять задание: переносить предметы соответствующего цвета в свой обруч по одному при условии, что шнуры можно переносить только правой ногой, платочки — только левой, массажные мячики — двумя ногами. Эстафета заканчивается, когда перенесены все предметы одного цвета.

Методические указания. Располагать атрибуты на безопасном расстоянии друг от друга; переносить по одному шнуру; упражнение выполнять каждой ногой, без помощи рук.

«Поменяй местами»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: кубики, шарики, мячи, платочки, шнуры, ленточки.

Содержание игры. Дети строятся в две колонны. По сигналу игроки, стоящие в колоннах первыми, добегают до первого обруча, берут из него правой ногой платочек и прыжками на левой добираются до следующего обруча. Во втором обруче они оставляют платочек и берут левой ногой шнурок, прыжками на правой добираются до следующего обруча. В третьем обруче оставляют шнурок, берут стопами мяч и, передвигаясь сидя по полу, переносят мяч в первый обруч. Выполнив задание, бегом возвращаются каждый к своей команде и передают эстафету следующему игроку.

Методические указания. Количество каждого вида атрибутов соответствует числу детей. Следить за сменой ног, осанкой детей, правильным хватом предметов, мягким приземлением в прыжках.

«Перекаати бревно»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: поролоновые бревна - 3 шт.

Содержание игры. Игроки (4-6 человек) в положении сидя, руки на поясе располагаются на стартовой линии. Перед стопами - поролоновое бревно. По сигналу педагога гусиным шагом дети перемещают бревно вперед на расстояние 2 м. После этого педагог добавляет второе бревно, которое дети перемещают на расстояние 1 м.

Методические указания. Если движение бревна продолжается, можно попробовать добавить еще одно бревно. В данной игре время может и не учитываться. Главное, чтобы дети все время сохраняли гусиный шаг. В последующих играх для увеличения нагрузки целесообразно удерживать в руках любой предмет: мяч среднего диаметра, утяжелители и т. п.

«Пингвинчики»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: прямоугольные поролоновые модули.

Содержание игры. Участники - «пингвинчики» - делятся на две команды и выстраиваются в колонны спиной друг к другу на расстоянии 3 м. Первый участник каждой команды по сигналу педагога принимает положение полуприседа с опорой только на передний свод стопы, руки на поясе, начинает двигаться приставными шагами, переступая через препятствия. Огибает разметку и возвращается приставными шагами к следующему игроку своей команды, передавая эстафету касанием плеча. По сигналу педагога «Гора!» ребенок правой (левой) ногой медленно выполняет движение «велосипед».

Методические указания. Если игрок команды выпрямляет ноги во время прохождения дистанции или сильно наклоняет туловище вперед, он получает штрафное очко. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету с наименьшим количеством штрафных очков.

«Передай бревно»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: модульные поролоновые бревна.

Содержание игры. Участники двух разных команд принимают положение седа на ягодицах, ноги вперед, согнуты в коленях. Пары выстраиваются друг напротив друга. По сигналу педагога пара перемещает стопами модульное бревно и передает эстафету второй паре, которая продолжает движение в обратном направлении. Затем бревно передается третьей паре, и так до тех пор, пока последняя пара не финиширует.

Методические указания. Фиксируется общее время всех игроков, затраченное на прохождение дистанции. С этим временем сравнивается командный результат в последующих повторениях данной игры.

«Ходьба змейкой»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: кегли, мячи набивные.

Содержание игры. Установить кегли (мячи, кубики и т. п.) в ряд на расстоянии 1 м друг от друга. Дети, держась за пояс впереди стоящего, обходят колонной кегли, стараясь их не задеть.

«Зайцы в огороде»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: шнур.

Содержание игры. Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот встает внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бежит в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.

«Быстро возьми»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: кубики.

Содержание игры. Из кубиков образуется круг. Кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог даёт задание: бег (прыжки галопом, поскоки, бег спиной вперёд, прыжки на одной ноге и т. д.). Педагог говорит: «Быстро возьми!». Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

«Запрещённое движение»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. В этой игре следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные воспитателем или ребёнком упражнения за исключением запрещённого.

«Полоса препятствий»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: обруч, скамейка, кубики, канат, нашитые на плотную ткань изображения следов с пуговицами.

Содержание игры. Нашитые на плотную ткань изображения следов с пуговицами посередине. Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза поточным способом:

Ходьба по верёвке прямо.

Прыжки в длину с места.

Ходьба по скамейке через кубики (5-6 шт.).

Прыжки боком через канат, лежащий на полу.

Пролезание в обруч боком.

«Кто быстрее?»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: листы бумаги.

Содержание игры. Дети стоят в шеренге. По сигналу воспитателя стараются схватить пальцами ноги скомканную бумагу и допрыгать до намеченной линии.

«Загрузи машину»

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. Укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Оборудование: палочки.

Содержание игры. Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног палочки от начала к концу и обратно (можно в 2 шеренгах).

«Тик-так»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. Дети становятся в круг, они - «цифры». Выбирается водящий, он - «стрелка для часов», ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом:

Тик-так, тик-так - Ходьба на месте.

Мы всегда шагаем так: Шаг влево, шаг вправо, (2 раза).

Тик-так! Водящий вытягивает руку вперёд,

Стрелка, стрелка, покружись - поворачивается вокруг себя,

Час который, покажи! после слова «покажи» - останавливается.

Тот ребёнок, на которого указывает рука водящего, произносит: «Тик-так». Водящий должен угадать имя говорящего.

«Увези машину»

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. Укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Оборудование: ниточка к которой привязана машинка с грузом.

Содержание игры. Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом (можно в 2 шеренгах).

«Нарисуй картину»

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. Укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Оборудование: фломастеры или карандаши, листы бумаги.

Содержание игры. Дети, стоя (сидя) должны нарисовать ногами любой рисунок.

«Поймай рыбку»

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. Укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Оборудование: таз с водой, камешки.

Содержание игры. В таз с водой опускаются камешки, детки пальцами ног ловят рыб.

«Найди клад»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: таз с водой, камешки, палочки и т.д.

Содержание игры. В таз с водой опускаются камешки, палочки (любые предметы), детки пальцами ног ловят тот предмет, который им называет педагог.

«Стирка»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: платочки, таз с водой.

Содержание игры. На полу платочки, пальцами ног дети собирают платочек в гармошку, (опускают и поднимают 2 раза) затем берут платочек за край и опускают его в воду (стирают – 2 раза) а потом собирают в гармошку и отжимают.

«Снежинки»

Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц свода стопы, связочно-мышечного аппарата ног, обучение пластики движений, умение расслаблять мышцы.

Оборудование: пушинки.

Содержание игры. Группу детей делят на «снежинки» и «ветры». Ведущий – «Мороз». «Ветры» сидят на стульях, «снежинки» разбегаются по залу. «Мороз» произносит «Дуют ветры». «Ветры» начинают дуть вместе с «Морозом» («ш – ш - ш»), «снежинки» встают на носки, руки подняты вверх, кисти расслаблены. Они начинают медленно говорить, обхватывая себя руками: «Мороз!». При этом «снежинки» приседают, обхватывая колени руками и опуская голову, приговаривают: «Ах-х». «Мороз» произносит: «Подули ветерки, они легко дуют». Дети, не напрягаясь, выдыхают со звуком: «Ф – ф - ф...уу». «Снежинки» плавно встают, поднимают руки вверх и на носках бегают по залу. «Ветры» берут со стола пушки и дуют на них, как будто это снежинки. Игра повторяется, дети меняются ролями.

«Гуси»

Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц свода стопы, связочно-мышечного аппарата ног, обучение пластики движений, умение расслаблять мышцы.

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. Дети – «гуси» ходят на корточках «гусиным шагом». По команде: «коршун» - встают, машут руками – «крыльями», убегают. «Коршун» ловит «гусей».

«Зайцы и волк»

Цель: укрепление мышц туловища, рук, ног.

Оборудование: массажные коврики.

Содержание игры. По команде: «зайцы» - дети прыгают по залу. По команде: «волк» - «зайцы» бегут в домики на массажные коврики. «Волк» старается поймать «зайцев».

«Сидячий футбол»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: мяч.

Содержание игры. Дети сидят по кругу, руки в упоре сзади, ноги согнуты. Отталкивают мяч от себя сидящему напротив.

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Плоскостопие является самым распространенным видом заболевания опорно-двигательного аппарата. Оно заключается в деформации стопы, приводящей к уплощению последней. В результате стопа всеми своими точками касается поверхности, что является отклонением от нормы.

Признаки плоскостопия – быстрая утомляемость ног, ноющие боли при ходьбе в стопе, мышцах голени. К вечеру может появиться отек стопы, исчезающий за ночь.

Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5 – 2 см.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно – связочного аппарата стоп и голени. В нашем детском саду упражнения для предупреждения плоскостопия ежедневно включаются в утреннюю гимнастику, на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Родителям полезно практиковать с детьми прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту, а закаленным – вплоть до бега по снегу; в зимний период года кататься на коньках и лыжах.

Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении.

Упражнения для коррекции стопы:

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.
3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
4. Ходьба по палке.
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.
7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
8. Медленные приседания на мяче, с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками.
9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.
10. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).
11. Ходьба с мешочком, наполненным песком или солью, или с книгой на голове.
12. Ходьба по колючей поверхности босиком (мелкие камешки, аппликатор Кузнецова и т.п.);
13. Сидение по-турецки.
14. Стояние на мяче со страховкой.
15. Ползание по гимнастической стенке босиком.
16. Ходьба по «Дорожкам здоровья»

Заниматься следует каждый день, в любое время дня, по 5 - 8 минут.

«Профилактика плоскостопия»

Плоскостопие можно вылечить до 7 лет. Но, как говорится: «Болезнь лучше предупредить, чем лечить», поэтому с этого и начнем.

Самый простой способ профилактики заключается в прохождении регулярного обследования у ортопеда.

Другим важным шагом к предотвращению плоскостопия будет выбор удобной обуви. Проследите, чтобы обувь хорошо фиксировала ножку ребенка, задник должен быть высоким и твердым, подошва должна быть не сильно твердая, чтобы была возможность переката стопы во время ходьбы. Если покупаете обувь на вырост, то максимум больше на один размер, чтобы нога не болталась.

Особо пристальное стоит внимание уделить подошве обуви. Она должна быть достаточно мягкой и гибкой, а также быть изготовлена из натурального материала.

Избегайте ношения сильно стоптанной и изношенной обуви, она оказывает отрицательное воздействие на стопы.

Находясь за городом на природе, нужно чаще ребёнку ходить босиком, выбирая для этого преимущественно неровные поверхности, такие как песок, камни или мелкая галька.

Очень полезен, как профилактика плоскостопия – массаж.

Закаливание. Начните с контрастных ванн для ножек, обливайте ноги попеременно прохладной водой и теплой водой.

Лечебная гимнастика. Научите малыша ходить на пятках, на носках (можно также подпрыгивать на носках), а также на внешних и внутренних сводах стопы. Пусть малыш пробует катать стопой палочку или карандаш.

Не забывайте о витамине D ! Из-за нехватки витамина D, также могут возникнуть проблемы со стопой.

«Профилактика плоскостопия у дошкольников»

Плоская стопа не только ухудшает осанку человека. Из-за утраты ею функции амортизатора нагрузки на скелет, она способствует предрасположенности к серьезным костным заболеваниям - артритах, остеохондрозам.

Бывает, что, начиная учиться в школе, ученик внезапно жалуется на дискомфорт в стопах. И это естественно, ведь у него возрастает нагрузка на позвоночник из-за того, что теперь приходится носить довольно тяжелую школьную сумку. В большинстве случаев эти дискомфортные жалобы (и порождающие их болезненные ощущения) связаны с детским плоскостопием.

Плоскостопие – это заболеваний опорно-двигательного аппарата, которое является, к сожалению, одним из наиболее распространенных у детей. Оно выражается в деформации стопы и уплощении ее свода, вследствие чего при ходьбе вся поверхность стопы ребенка касается пола. Чаще всего у детей бывает продольное плоскостопие. Оно может быть как врожденным, так и приобретенным. Врожденная форма редко встречается, и ее определяют еще в роддоме и начинают лечение.

Точно сказать, что у ребенка плоскостопие, можно только в возрасте 5 – 6 лет. Так как детский костный аппарат стопы до определенного возраста еще не окреп, и отчасти представляет собой хрящевую структуру. Связки и мышцы еще слабы и подвержены растяжению. К тому же, стопы могут казаться плоскими, так как выемка с внутренней стороны стопы заполнена жировой мягкой тканью, прячущей костную основу. Так что до 5 – 6 лет диагноз «плоскостопие» еще нельзя ставить, можно говорить только о предрасположенности к плоскостопию, которое появиться если не заниматься его профилактикой. Если опорно-двигательный аппарат развивается нормально, то к 5 – 6 годам свод стопы приобретает правильную форму. Но есть случаи, при которых происходит отклонение в развитии, что может поспособствовать развитию плоскостопия.

Что влияет на развитие плоскостопия:

- наследственность (нужно регулярно посещать с ребенком врача-ортопеда и заниматься профилактикой плоскостопия,
- «неправильная» обувь (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкая или широкая,
- чрезмерные нагрузки на ноги (к примеру, при поднимании тяжестей или при избыточной массе тела,
- чрезмерная гибкость суставов,
- рахит,
- паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП,
- травмы стоп.

Ребенку в возрасте 3 лет уже можно провести начальную диагностику плоскостопия:

1. Можете намочить ножку ребенка водой либо смазать ее маслом. Поставьте ее на бумагу, чтобы получить отпечаток. При этом ребенок должен стоять прямо, а ноги держать вместе. Отпечаток внешней стороны стопы должен быть непрерывным, а внутренний иметь изгиб, то есть носок и пятка на отпечатке соединяется лишь узенькой полоской. Если эта полоска толще половины ширины отпечатка, то это говорит о плоскостопии.
2. Еще одним признаком плоскостопия может служить то, что ребенок быстро устает от ходьбы и проситься на руки или в коляску.

Чем опасно плоскостопие?

Иногда родители недооценивают серьезность этого заболевания. Ведь со стороны его можно не замечать, особенно поначалу. Некоторым родителям может даже казаться, что, оно не оказывает особого негативного влияния на ребенка. Однако это не так. И подобное отношение к данному заболеванию может привести к весьма негативным последствиям. Ведь плоскостопие нарушает некоторые очень важные функции стопы, например, амортизация, почти не происходит, и при ходьбе весь «удар» достается голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам. Поэтому обязательно нужно заниматься профилактикой плоскостопия и лечить его.

1. Не желательно, чтобы дома ребенок ходил босиком, так как поверхность пола обычно ровная и гладкая. Лучше чтобы малыш ходил в тапочках.
2. Выбирайте для малыша только удобную, хорошую обувь.
3. Летом очень хорошо походить босиком по песку, мелким камушкам или травке.
4. Если нет возможности погулять босиком на улице, можете сделать дома следующее: расстелить клеенку, насыпать на нее крупы и застелить тканью. И поводить по ней ребенка. Можно для этих же целей в большой тазик насыпать песок (но будьте готовы к тому, что ребенок захочет с ним поиграть и может разбросать по комнате).
5. Делайте малышу массаж стопы (чтобы ему не было щекотно, массаж делайте после теплой ванны)
6. Массируйте стопы ребенка массажным мячиком (но такой массаж перед сном лучше не делать)
7. Дайте малышу попрыгать на батуте (или диване).

Детям постарше можно предложить следующий комплекс упражнений:

1. Положите на пол скалку или небольшой мяч и ребенок, стоя на одной ноге, должен второй ногой катать их по полу.
2. Положите на пол салфетку и предложите ребенку смять ее при помощи стопы.
3. Предложите малышу собирать пальчиками ног или перекидывать с места на место разбросанные по полу предметы.
4. Выполнить круговые движения ступнями в одну и во вторую сторону.
5. Поочередно походить на носках, на пятках, на наружных краях стоп.

В первую очередь необходимо определить, есть ли плоскостопие у малыша, или же его нет. Пусть ребенок разуется и намочит ступни ног. Затем попросите его встать на голый пол (в этом случае хорошо, если пол дощатый). Внимательно посмотрите на отпечатки ножек малыша. Отчетливо должны отпечататься пальцы, плюсна, к которой прикрепляются пальцы, узенькой полоской должен быть отпечатан внешний край ступни и пятка. Внутренний край середины ступни не должен быть отпечатан - на его месте должна оказаться выемка в форме полукруга. Если же на полу виден след всей ступни полностью, и внешний и внутренний края середины ступни пропечатаны полностью, это значит, что у малыша плоскостопие - или, попросту говоря, плоская стопа.

Что же делать, если у малыша плоскостопие? Прежде всего - не разрешать ему дома бегать в носочках или вязаных «бабушкиных» тапочках, где отсутствует нормальная жесткая подошва. Обувь для дома должна быть подобрана с особой тщательностью. Не рекомендуются шлепанцы - они не оказывают нужного формирующего воздействия на ножку малыша. Необходимы тапочки с мягким верхом, упругой подошвой и небольшим каблучком - сантиметр-два в высоту, но не более, а еще лучше - качественные и удобные босоножки. При выборе повседневной обуви обратите внимание на супинатор - среднюю часть подошвы. Он должен быть ярко выражен, достаточно крепок, но не груб, чтобы исправить дефект ступни ребенка и в то же время не деформировать ножку.

Кроме обуви можно посоветовать различные упражнения, оказывающие исправляющее воздействие на стопы. Вероятно, во многих домах есть пороги между дверями в комнатах. Пусть малыш, придерживаясь руками за косяк двери, встанет серединой ступней на порог и перекатывается через него с пятки на носок и обратно. Упражнение проделать сначала два-три раза, чтобы не повредить стопы. По мере привыкания ребенка к упражнению количество проделывания подобных перекатов следует увеличить до десяти - пятнадцати раз.

Во многих современных квартирах новой планировки пороги отсутствуют. В таком случае в магазине можно приобрести резиновый коврик для ног с характерным выступом в середине. Коврик весь состоит из резиновых шишечек, и его давление окажет благотворное исправляющее воздействие на стопы малыша при проделывании вышеназванных упражнений.

Хороший эффект дает ежедневное упражнение, которое называется «камни в сковородке» для его выполнения действительно понадобятся килограмм - полтора крупных гладких камней и широкая плоская сковородка с низкими бортиками. Лучше, если камешки для этого упражнения вы привезете с юга - морская галька диаметром от 1 до 5 см будет постоянно напоминать ребенку о теплом пляже. Но подойдут и хорошо обточенные камешки с берегов наших речек. В крайнем случае, можно воспользоваться обычным сухим горохом. И сковороду лучше взять обычную - старинную, чугунную, а не новомодную аристократку «тефаль».

Высыпаем камешки на сковородку, а дальше - дело техники. Сковородку устраиваем возле умывальника. Попросите ребенка, по утрам занимаясь чисткой зубов, стоять не

на полу возле ванны, а на камешках в сковороде. Только надо не просто стоять, а переступать с ноги на ногу, делать подошвами перекаты от пяточек к пальцам. Подошвы стоп, разминаясь, получают автоматическое давление на разные участки. И времени это лишнего не занимает, и эффект получается нужный. Закончили заниматься - сковороду задвинули под ванну, и она никому не мешает. Время от времени камешки надо промывать в теплой соленой воде, а сковородку ополаскивать.

С теми же камешками можно проделать следующее упражнение. Положите перед малышом несколько колец диаметром от сорока сантиметров и несколько крупных камешков. Пусть малыш босиком сядет на пол или разложенный диван. Дайте ему задание: надо пальцами босых ног поднимать с пола камешки и раскладывать их по кольцам. Упражнение дает потрясающий эффект для разработки ступней.

Еще одну тренировку можно производить буквально на ходу. Шагая по комнате, следует выполнять четыре шага обычных, четыре — на носках, четыре - на пятках и четыре - на внешних сторонах ступней. Упражнение позволяет разрабатывать гибкость ступней, не тратя на это специального времени.

Для борьбы с плоскостопием можно использовать не только приведенные физические упражнения, но и интенсивный массаж стопы, способствующий повышению в ней кровотока. Благодаря этому мышцы увеличивают свой объем и становятся достаточно сильными, чтобы «стянуть» звенья скелета стопы к центру. При этом образуется нужный дугообразный свод, распрямляющийся при напоре и амортизирующий нагрузки. А это очень важно именно в школьный период, так как последующие 10 лет нагрузки на ребенка будут неуклонно расти и расти.

Массаж стоп

1. Ребенок садится на пол (ноги вытянуты). В течение 3-4 минут взрослый (родитель) растирает стопы ребенка по направлению от пальцев к пяточной области, затем массирует голени - от стопы к коленному суставу. Растирание выполняется основанием ладони либо тыльной поверхностью полусогнутых пальцев. Массаж также можно проводить при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы.

2. Ребенок ложится на спину. Взрослый (родитель) левой рукой охватывает ногу ребенка так, чтобы голень была между большим и указательным пальцами. Выполняя круговые движения большим пальцем правой руки, взрослый энергично растирает ступни (указательный и средний пальцы лежат на наружной поверхности стопы).

«Сборщик». Ребенок садится на пол (колени полусогнуты) и собирает пальцами левой ноги мелкие предметы (например, ластик, бумажный шарик, карандаш, губку и т. д.). Через 1-2 мин. упражнение следует повторить правой ногой.

«Художник». Карандашом, зажатым пальцами правой стопы, ребенок рисует различные фигуры на листе бумаги, придерживая его левой стопой. Через 30-50 сек. упражнение следует повторить правой ногой.

«Гусеница». Ребенок садится на пол (колени полусогнуты, прижимает пятки к полу и в течение 30-50 сек. сгибает пальцы ног, постепенно продвигая пятки вперед, имитируя движение гусеницы.

«Организация закаливания детей в детском саду»

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы - здоровье. Недаром в народе говорят: "Здоровому - все здорово"! Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются "сбои" и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного.

Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни. Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом. Важную роль играет и закаливание.

Закаливание в преддошкольном и дошкольном возрасте следует рассматривать как важнейшую составную часть физического воспитания детей. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний важную роль играет охлаждение организма (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, ревматизм и т. п.).

Цель закаливания - выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой.

Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холод, тепло и т. п.) и постепенного повышения его дозировки.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим и здоровьем, и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

Основные принципы закаливания

Положительные результаты от закаливающих процедур можно ожидать только при соблюдении ряда принципов.

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка.

Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка.

При проведении закаливающих мероприятий в детских учреждениях всех детей по состоянию их здоровья делят на 3 группы:

1. здоровые дети, ранее закаливаемые;
2. здоровые дети, впервые приступающие к закаливающим мероприятиям, и дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья;
3. дети с хроническими заболеваниями и вернувшиеся в дошкольное учреждение после длительных заболеваний.

По мере закаливания, но не раньше чем через 2 месяца, воспитанников переводят из одной группы в другую. Основанием для перевода должны быть следующие показатели: отсутствие в этот период острых заболеваний, положительная эмоциональная реакция ребенка на процедуру, отсутствие отрицательных внешних признаков на холодовый раздражитель (выраженная одышка, резкое учащение сердцебиения, появление «гусиной кожи»).

2. Постепенность увеличения дозировки раздражителя.

Постепенность заключается, прежде всего в том, что первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать. Закаливание лучше начинать в летнее время года, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.

3. Последовательность применения закаливающих процедур.

К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в организме; к обливанию не допускают детей прежде, чем они не привыкли к обтиранию.

4. Систематичность.

Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения, или «механизмы», которые были уже выработаны в процессе закаливания, и тем самым чувствительность организма к внешнему раздражителю снова повышается.

5. Комплексность.

Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они в повседневной жизни ребенка не сочетаются с мероприятиями, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т. д., и если они не проводятся комплексно. Так, воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями и физической работой.

6. Активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и тем более насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию на организм. Важно продумать и организовать проведение процедур так, чтобы они вызвали у детей положительные эмоции.

Виды закаливания.

1. Закаливание воздухом

Воздух — наиболее доступное средство закаливания в любое время года. В атмосфере движение воздуха совершается интенсивнее, чем в помещении, поэтому кожные покровы человека, находящегося вне помещения, подвергаются более сильным его влияниям, что вызывает непрерывную защитную работу сосудодвигательных механизмов (сужение или расширение кожных капилляров). Систематическое пребывание ребенка на воздухе помогает организму выработать способность быстро адаптироваться к новым температурным условиям.

Закаливание воздухом начинается с хорошей вентиляции помещения, в котором находятся дети.

Чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Сквозное проветривание проводят кратковременно, 5-7 минут, в отсутствие детей. Перепад температуры может достигать 4°-5° С, т. е. опускаться до +14° - 16° С.

Проводят его:

1. утром перед приходом детей,
2. перед занятиями,
3. перед возвращением детей с прогулки,
4. во время дневного сна,
5. после полдника.

В спортивном зале:

1. утром перед приходом детей;
2. после каждого занятия до прихода новой группы.

Оздоровительный эффект проветривания тем больше, чем большая поверхность кожи подвергается влиянию воздуха, поэтому необходимо постепенно приучать детей ходить в облегченной одежде (в зимнее время в помещении, а в теплую погоду вне его). При нормальной температуре воздуха дети должны находиться в двухслойной одежде и гольфах или носках.

Во время воздушной ванны на тело ребенка действуют температура, влажность и скорость движения воздуха, а в весенне-летний период - еще и отраженные, рассеянные солнечные лучи. С детьми первого года жизни воздушные ванны можно проводить спустя 30-40 мин после приема пищи, а старше года - через 1 - 1,5 ч.

Воздушные ванны хорошо сочетать с массажем, пассивной и активной гимнастикой (дети первого года жизни, подвижными играми, физкультурными занятиями. Во время движений в организме ребенка образуется тепло, которое предохраняет от переохлаждения и простудных заболеваний.

Хожение босиком - хорошее средство для закаливания, укрепления и формирования свода стопы. В летнее время детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время с 2 - 3 мин до 10 - 12 мин и более. Минимальная температура воздуха, при которой детям разрешается ходить босиком, 20° - 22 °С.

Затем детей приучают ходить босиком и в помещении. С детьми 5 - 7 лет рекомендуется проводить утреннюю гимнастику и физкультурные занятия сначала в носках, а потом и босиком. Полы в зале должны быть паркетными или покрыты пластиком, ковром. При температурах выше или ниже указанных, наступает соответственно перегревание или переохлаждение, что может стать причиной заболевания.

2. Закаливание солнцем

Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном их использовании, в противном случае они могут причинить вред, вызвать тяжелые ожоги, заболевание глаз, обострение некоторых болезней. Поэтому солнечные ванны надо проводить осторожно, с учетом возраста и состояния здоровья детей.

В дошкольных учреждениях закаливание солнцем осуществляется на прогулке, особенно в весенне-летнее время, при обычной разнообразной деятельности детей. Начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги (на голове при этом должна быть светлая шапочка). Для проведения солнечных ванн игры детей организуют под прямыми лучами солнца на 5 - 6 мин, а затем ребят вновь уводят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, для этого воспитанников раздевают, оставляя их в трусах и майках.

3. Вода как фактор оздоровления и закаливания

Водные процедуры могут быть местными (умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела). Используют воду такой температуры, которая не вызывает большого напряжения терморегуляционных механизмов ребенка (28 - 36 °С, и проводят тогда, когда тело его не переохлаждено и не перегрето.

Водные процедуры имеют перед воздушными и солнечными ваннами то преимущество, что их можно легко дозировать.

Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью, при определенной организации может оказать на детей и закаливающее влияние. Для этого температуру воды при умывании постепенно (через каждые 2 - 3 дня) снижают на 1 градус и доводят ее для детей от 1 года до 2 лет с 28° до 20 °С, от 2 до 3 лет - до 16° С, для детей 3 лет и старше - до 14°С.

Детям до 2 лет обычно моют лицо и кисти рук, 2 - 3 лет, кроме этого, шею и руки до локтя, от 3 лет и старше при умывании можно обмывать и верхнюю часть груди.

Обтирание можно начинать с 3-месячного возраста. Детям первого года жизни, а также ослабленным воспитанникам старшего возраста перед обтиранием водой в течение 1 - 2 недель следует проводить сухое растирание кожи чистой мягкой материей до слабого её покраснения. Чтобы раздетые дети не ждали процедуры, следует заранее подготовить все необходимое. Мальчиков и девочек старше 3 лет обтирают отдельно.

Рукавички из мягкой материи, которыми обтирают детей, кладут в большой таз с водой нужной температуры. В воду добавляют морскую или поваренную соль (2 столовые ложки на ведро). После обтирания хорошо смоченной рукавичкой тело ребенка сразу же растирают сухим банным полотенцем.

Ножные ванны являются хорошим средством закаливания. Как известно, переохлаждение ног нередко приводит к простудным заболеваниям, так как при сильном их охлаждении рефлекторно сужаются кровеносные сосуды носоглотки, вследствие чего питание слизистых оболочек носа и зева ухудшается, а жизнедеятельность микроорганизмов, всегда находящихся там, увеличивается. Ножные ванны способствуют закаливанию всего организма. Кроме того, ежедневные ножные ванны снижают потливость ног, являются профилактикой плоскостопия.

Местное обливание ног проводят из ковша вместимостью 0,5 л при температуре воздуха в помещении не ниже 20 °С. Во время процедуры смачивают нижнюю половину голени и стопы. Сосуд с водой держат на близком расстоянии от тела (4-5 см). На каждое обливание расходуется 2 - 3 л воды соответствующей температуры. Собственно обливание продолжается 15 - 20 с, затем ноги ребенка обтирают сухим полотенцем до легкого порозовения кожи. Следует помнить, что эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка.

При обливании ног детей первых лет жизни используют воду начальной температуры 30 °С, а затем ее снижают через каждые 1 — 2 дня на 2 °С. В дошкольных группах пользуются водой начальной температуры также 30 °С, снижая ее через каждые 1 — 2 дня на 2° С и постепенно доводя до 18°— 16 °С для детей первых лет жизни, а в дошкольных группах (4 — 7 лет) до 16°—14 °С.

На занятиях по физкультуре используют следующие закаливающие факторы:

1. Лёгкая физкультурная форма (закаливание воздухом): футболки, шорты, носки и спортивная обувь
2. Физические нагрузки в соответствии с принципами закаливания (систематичность и постепенность усложнения)
3. Проведение физкультурных занятий на воздухе (закаливание солнцем и воздухом)
4. Соблюдение температурного режима в зале
5. Ходьба по массажным коврикам
6. Дыхательная гимнастика (логоритмические упражнения в структуре занятия)
7. Ритмическая гимнастика (высокая двигательная активность в соответствии с принципами систематичности и постепенности усложнения)

Примерная схема закаливания часто болеющих детей (до 3-х лет)

Температура воздуха в помещении: +20С - +18С.

1. Воздушная ванна с утренней гимнастикой (в трусах и майках с короткими рукавами). Продолжительность – 10-15 минут (на зарядку – 6-7 мин).
2. Умывание водой температурой от +28С летом, к концу года снижается до +18С. Зимой температура воды снижается до +20С. Дети старше 2-х лет моют лицо, шею, руки от локтя.
3. Дневной сон летом – на свежем воздухе, зимой – в хорошо проветренной спальне (при температуре воздуха: +15-16 С).
4. Прогулка два раза в день при температуре воздуха от +30С до -15С.
5. В летнее время пребывание под лучами солнца от 5-6 до 8-10 минут в день по 2-3 раза.
6. Зимой контрастное обливание ног (стоп и нижней трети голени) водой температуры +38°, +28°, +38С – перед дневным сном. Летом – обливание ног после прогулки с постепенным (каждые 5-7 дней на 1С) снижением температуры воды с +28° до +18С.

Примерная схема закаливания часто болеющих детей (старше 3-х лет)

Температура воздуха в помещении: +19С - +18С.

1. Воздушная ванна с утренней гимнастикой (в трусах и майках с короткими рукавами). Продолжительность – 10-15 минут (на зарядку – 6-7 мин).
2. Умывание водой с постепенным снижением температуры от +28С летом до +18С зимой. Дети моют лицо, шею, руки выше локтя, верхнюю часть груди.
3. Полоскание рта (дети 3-4 лет, горла (дети старше 4 лет) кипячёной водой комнатной температуры с добавлением лекарственных растений 2 раза в день (утром и вечером). На каждое полоскание используется около трети стакана воды.
4. Дневной сон летом – на свежем воздухе, зимой – в хорошо проветренной спальне (при температуре воздуха: +15 -16 С).
5. Прогулка два раза в день при температуре воздуха: +30С до -15С.
6. В летнее время пребывание под лучами солнца от 5-6 до 10-15 минут в день по 2-3 раза.
7. Зимой контрастное обливание ног (стоп и нижней трети голени) водой температуры +38, +28, +38С – перед дневным сном. Летом – обливание ног после прогулки с постепенным (каждые 5-7 дней на 1С) снижением температуры воды с +28 до +16С.

Закаливающие мероприятия особенно важно проводить в периоды повышенной заболеваемости детей, карантин и после перенесенных заболеваний. При этом сила воздействующего фактора временно снижается, а врачебный контроль за детьми усиливается. Медицинских отводов от закаливания в детских коллективах дошкольных учреждений не должно быть, поскольку методы и средства закаливания подбирают индивидуально в зависимости от возраста, состояния ребенка и условий окружающей среды.

Босохождение - элемент закаливания организма

Если у вашего ребенка стопы постоянно холодные на ощупь и мерзнут – значит у него высокая предрасположенность к гриппу и ОРВИ.

- ❖ Начните с ребенком заниматься ходьбой босиком, так как это своеобразные сеансы точечного массажа и закаливание.
- ❖ Старайтесь, чтобы ребенок занимался дозированным босохождением регулярно, так как настоящий закалывающий эффект обычно наступает лишь при длительных систематических тренировках.
- ❖ Начинайте закаливание ходьбой босиком с раннего возраста и лучше в теплое время года: сначала с хождения в теплой комнате по ковру или половику, затем – по деревянному полу.
- ❖ Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением, которые можно приобрести в хозяйственных или спортивных магазинах.
- ❖ Каждое утро вместе со своим ребенком начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике.
- ❖ Предложите ребенку помассировать стопы ног с помощью скалки или круглой палки, катая их подошвами по нескольку минут в день.
- ❖ Одновременно совмещайте этот вид закаливания ребенка с ежедневными ножными ваннами, последовательно снижая температуру воды.
- ❖ При занятии на природе желательно после ходьбы по теплему песку перейти на траву, затем по свежескошенной траве и завершить прогулку на земляной тропинке и в мягкой дорожной пыли.
- ❖ В домашних условиях занятия надо начинать с ходьбы по ковру или полу, затем продолжить их на коврике с шиповым рифлением и заканчивать следует на ковре.

«Сохраним стопы здоровыми»

Стопа-это фундамент, на котором стоит здание - это ваше тело (Гиппократ)

Плоскостопие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

В норме стопа имеет два свода - продольный (по внутреннему краю стопы) и поперечный (между основаниями пальцев).

Плоскостопие может быть продольным (уплощение продольного свода стопы) и поперечным (распластанность переднего отдела стопы). Если имеется уплощение продольного и поперечного свода говорят о комбинированном плоскостопии.

Оба свода стопы предназначены для удержания равновесия и предохранения организма от тряски при ходьбе.

Стопа функционирует нормально как единый комплекс тогда, когда нагрузка, действующая на нее, полностью уравнивается крепкими связками и мышцами. Если происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то начинает нарушаться нормальная форма - стопа оседает, становится плоской, утрачивается одна из основных ее функций - пружинящая (рессорная).

В этом случае тряску при ходьбе вынужден компенсировать позвоночник, а также суставы ног (голеностопный, коленный, тазобедренный). По своей природе они для этой функции не предназначены, поэтому справляются с ней довольно плохо и быстро выходят из строя.

Многим известны боли в спине и ногах, когда икры к вечеру словно налиты свинцом. Но не многим известно, что причина этих явлений - плоскостопие. Плоскостопие - заболевание, постоянно напоминающее о себе быстрым утомлением при ходьбе, болями в стопах, бедрах, голени, поясничном отделе.

Боли появляются тогда, когда у организма уже кончаются силы обеспечивать нормальное передвижение. К этому времени успевают пострадать и коленный, и тазобедренный суставы, развивается патологическая осанка.

Все это может привести к плачевному итогу - артрозу. Также при плоскостопии часто встречается сколиоз как результат нарушения опорной системы. С плоскостопием связано развитие и варикозного расширения вен. Помочь больным на этой стадии бывает уже сложно. Требуется продолжительное специальное лечение, а то и хирургическое вмешательство.

ВИДЫ ПЛОСКОСТОПИЯ

Плоскостопие бывает врожденным и приобретенным.

1. Врожденное плоскостопие встречается довольно редко и является следствием внутриутробных пороков развития структурных элементов стопы.
2. Приобретенное плоскостопие встречается в ЛЮБОМ возрасте, бывает травматическим, паралитическим, рахитическим, статическим.
3. Травматическое плоскостопие развивается вследствие переломов костей стопы и голеностопного сустава или при повреждении мягких тканей, укрепляющих свод стопы.

4. Паралитическое плоскостопие (паралитическая плоская стопа) возникает после перенесенного полиомиелита. Причиной в этом случае является паралич мышц стопы и большеберцовых мышц.

5. Рахитическое плоскостопие развивается после перенесенного рахита. Рахит нарушает нормальное формирование костей стопы. Кости становятся менее прочными и под воздействием нагрузки, при ослаблении мышц и связок, стопа деформируется и образуется плоскостопие.

6. Отдельной формой необходимо считать статическое плоскостопие, причинами которого могут быть:

- наследственная предрасположенность (врожденная слабость связочного аппарата)
- слабость мышц и связок стопы и голени из-за малой физической активности и отсутствии тренировки у лиц «сидячих» профессий
- избыточный вес
- неудобная обувь
- длительные нагрузки на ноги (долгое стояние, обувь на высоких каблуках, беременность и др.).

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ПЛОСКОСТОПИЯ

После непродолжительной ходьбы (30 минут и более) ребенок быстро утомляется. Новые ботиночки через 1 - 2 месяца потеряли свою первоначальную форму (например, стоптался внутренний край подошвы или каблук по внутреннему краю, голенище деформировалось внутрь).

10 ПРИЧИН РАЗВИТИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ

- Недоразвитие мышц стопы;
- Слабость мышечно-связочного аппарата стопы, может быть в результате рахита;
- Большие физические нагрузки;
- Излишний вес;
- Длительное пребывание в постели (в результате болезни);
- Ношение неправильно подобранной обуви;
- Косолапость;
- Х-образная форма ножек;
- Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки;
- Наследственная предрасположенность.

Про обувь

Частая причина плоскостопия – неправильно подобранная обувь. Обувь должна точно соответствовать размеру ноги – ее полноте, ширине, длине. Трудно сказать, что вреднее для ребенка – слишком тесная или наоборот чересчур свободная, на вырост. Везде: дома, в саду, на улице – дети должны носить специальную обувь с каблучком, и с задником, хорошо фиксирующим пятку. В чешках, кедах, предназначенных для занятий спортом нельзя ходить постоянно. Не нужно идти на поводу у своих принцесс покупая в столь юном возрасте туфельки на каблучках. А так же с очень узким носом.

При пользовании такой обувью происходит перегрузка переднего отдела стопы. В области головок плюсневых костей не достаточно крепкие еще связки не могут выдержать чрезмерную нагрузку, они перерастягиваются и ослабевают окончательно. В результате у девочек формируется так называемое поперечное плоскостопие с отклонением первого пальца стопы наружу

Нужно стараться равномерно распределять нагрузки на мышцы, связки малыша. Непосильные тяжести, так же приводят к формированию плоской стопы, уплощению. С детства приучать ребенка правильно сидеть за столом, ходить, не слишком широко разводя носки стоп, не шаркать ногами. Следить за размерами мебели. Неправильно подобранная, не по росту малыша мебель, так же приводит к проблеме плоскостопия. Учить расслаблять мышцы во время занятий, правильно ставить ноги под столом.

Для исправления плоскостопия применяют ортопедические стельки или ортопедическую обувь. Ортопедическая обувь заказывается в специальных мастерских по направлению врача-ортопеда, следует иметь как минимум две пары: одну - для улицы, другую – для дома.

Профилактика плоскостопия должна проводиться не только в детском саду, но и дома.

Специальные упражнения (целесообразно включать в игры, не заметно увеличивая их количество каждый день. Не забывая про перегрузки, даже «специальные». Для детей дошкольного возраста достаточно 15 – 20 минут в день. Самые простые из них и привычные детям это хождение на носочках, пяточках, внутренней и внешней стороне стопы, ходьба с поднятыми пальцами, с собранными в «кулак», по канату, по гимнастической палке, катание ногами обруча или мяча, перекачивание с пятки на носок, собирание пальцами ног мелких предметов.

Массаж при плоскостопии

Массаж стоп - прекрасная оздоравливающая процедура, полезная для всех возрастов. Массаж стоп используется при профилактике плоскостопия, для повышения тонуса мышц стопы, для снятия усталости мышц после нагрузок, для нормализации тонуса, в качестве восстановительной процедуры.

Стопу надо поглаживать и растирать тыльной стороной согнутых пальцев,

Подошвенную поверхность стопы следует массировать от пальцев к пятке,

Упражнения всегда относятся к обеим ногам вместе,

После массажа полезно применять массажные коврики для стоп.

Их действия:

- способствуют укреплению мышц свода стопы,
- снимают локально-мышечное утомление в отдельных мышечных группах;
- уменьшают болевые ощущения в мышцах;
- способствуют устранению застойных явлений в кровеносных сосудах нижних конечностей,
- восстанавливают функцию стопы, её рессорные свойства.

В летнее время закаливание: ходьба босиком по траве, камушкам, песочку. Полезно также плавание и езда на велосипеде.

Ванночки. И для детей и для взрослых полезно перед сном сделать ванну для ног. Возьмите 2 тазика с водой (горячей и холодной). Сначала распарьте стопы в горячей воде, затем опустите в холодную. Так попеременно 2-3 раза. Кожа станет красной, в ногах появится приятное ощущение. В воду можно добавлять немного морской соли, пищевой соды, настои ромашки, шалфея, дубовой коры, листьев мяты. После того как стопа распарится, помассируйте ее, «вылепливая» своды стоп и как бы собирая стопу в «кулачок». И у детей и у взрослых после такой процедуры наблюдается хороший сон.

Фотографии











