

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ И ПУТИ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

В научной литературе плоскостопие чаще всего рассматривается как деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее основ¹.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Стопа по данным многих исследований – это сложный сводный орган, выполняющий опорную, локомотивную и амортизационную функции. Она является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка².

Стопа имеет два свода: в продольном направлении располагается продольный, в поперечном – поперечный. В продольном своде различают наружную (опорную) часть и внутреннюю (амортизаторную).

Кости стопы соединены при помощи суставов и укреплены связками, мышцами, фасциями. Продольно расположенные мышцы укорачивают стопу, косые и поперечные суживают, что обеспечивает сводчатую форму.

С точки зрения И. Сергеева, недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта³. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение.

По форме различают нормальную (сводчатую), уплощенную плоскость стопы (рис. 1).

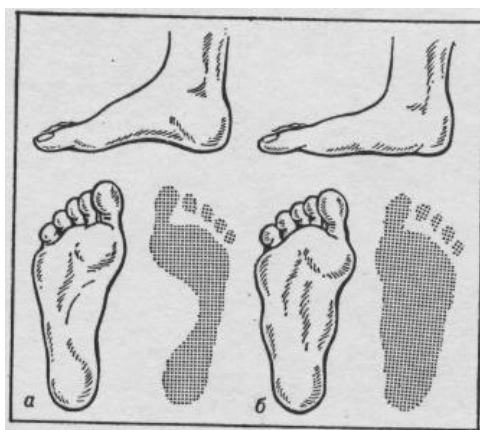


Рис. 1. Внешний вид стоп и отпечатки их подошв в норме (а) и при плоскостопии (б): при плоскостопии свод стопы опущен и расширен

Различают поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм. При поперечном плоскостопии уплощается поперечный свод стопы, ее передний отдел опирается на головки всех пяти плюсневых костей, а не на I и V, как это бывает в норме (рис. 2).

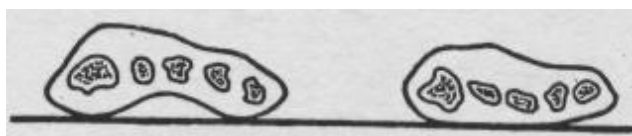


Рис. 2. Схематическое изображение костей стопы (поперечный разрез на уровне головок плюсневых костей) в норме (слева) и при поперечном плоскостопии (справа)

При продолжительном плоскостопии упрощен продольный свод и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы (рис. 3). Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного и поперечного свода, а в дальнейшем появляются тягостные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии.

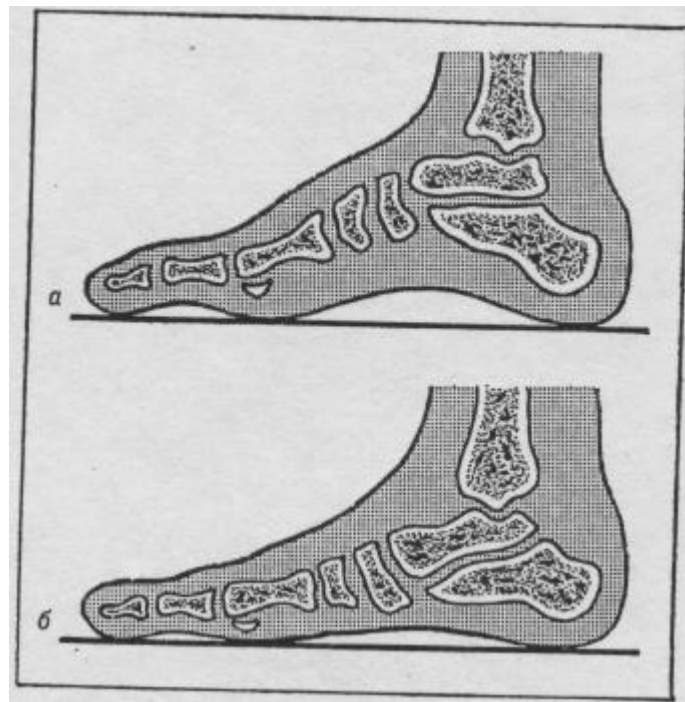


Рис. 3. Схематическое изображение костей стопы в норме (а) и при продольном плоскостопии (б)

Плоскостопие может быть врожденным (встречается крайне редко) и приобретенным. Наиболее частые причины последнего – слабость мышечно-связочного аппарата стопы (например, в результате рахита или чрезмерных нагрузок), ношение неправильно подобранной обуви, косолапость, травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки, а также параличи нижней конечности (чаще после полиомиелита – так называется паралитическое плоскостопие).

Наиболее ранние признаки плоскостопия – быстрая утомляемость ног, ноющие боли (при ходьбе, а в дальнейшем и при стоянии) в стопе, мышцах голени и бедра, пояснице. К вечеру может появиться отек стопы, исчезающий за ночь.

Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. У детей на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. Объем движения детской стопы больше, чем взрослой, вследствие значительной эластичности мышечно-связочного аппарата. Поэтому детская стопа менее приспособлена к статистическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов. Стопы быстро утомляются и легко подвергаются деформации. При нагрузке своды стоп несколько уплотняются, но по окончании ее тотчас же с помощью активного сокращения мышц возвращаются в исходное положение.

В профилактике плоскостопия важную роль играет правильный выбор обуви : она не должна быть тесной или слишком просторной. По назначению обувь подразделяется на бытовую и специальную спортивную, медицинскую (ортопедическую).

Ортопедическая обувь применяется при патологических изменениях стопы и способствует исправлению начальных нестойких деформаций ноги, предупреждает их прогрессирование, компенсирует укорочение конечности, создает опору при стоянии и ходьбе. Направление на заказ ортопедической обуви дает врач. Врач дает инструкции по гигиене стопы, пользованию и уходу за обувью. Ремонт такой обуви производится только в ортопедической мастерской.

Детская обувь должна соответствовать анатомо-физиологическим особенностям стопы ребенка, быть мягкой и легкой, прочной на гибкой подошве. Необходимо, чтобы она была достаточно свободной, не ограничивала движения пальцев и имела небольшой каблук, т. к. он предупреждает развитие плоскостопия и предохраняет пятку от ударов. Высота каблука не больше $1/14$ длины стопы.

Детям не следует покупать обувь с открытой пяткой. Задник должен быть устойчивым и препятствовать скольжению стопы кзади и кнаружи, что предупреждает развитие плоскостопия. Детям дошкольного и школьного возраста рекомендуется пользоваться обувью, охватывающей щиколотку, т. к. ношение короткой обуви вызывает утомление и приводит к деформации пальцев.

По степени закрытия стопы различают следующие виды обуви: сапожки, ботинки, полуботинки, туфли, сандалии. При выборе обуви необходимо учитывать не только размер, но и полноту. Для детей выпускается обувь двух полнот. Лучшим материалом для подошвы детской обуви является кожа. Она обладает достаточной прочностью, пластичностью, паро- и воздухопроницаемостью. У детей в возрасте до 8 лет ежегодно стопа удлиняется в среднем на 11 мм, в связи с чем обувь рекомендуется обновлять каждые 6 месяцев.

Необходимо следить за тем, чтобы детская обувь всегда была сухой и чистой.

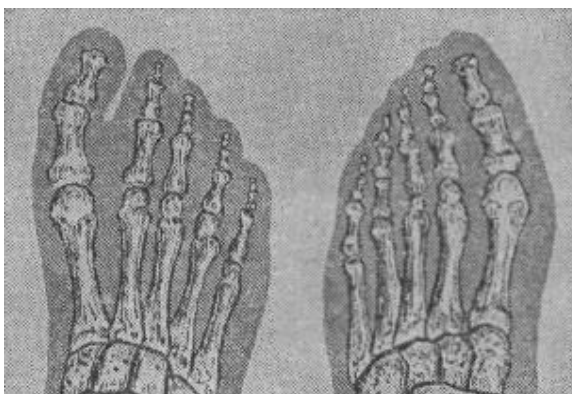


Рис. 4. Схематическое изображение костей стопы:
слева – при ношении обуви нормальных размеров;
справа – при постоянном ношении узкой обуви

Схематическое изображение костей стопы (рис. 4) показывает, что длительное ношение тесной обуви приводит к отклонению большого пальца наружу и отклонению большого пальца наружу и 4–5 пальцев внутрь.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы; использование упражнений («Тик-так», «Зайцы в огороде», «Великаны и гном» и других упражнений с предметами (обручем, мячом, скакалкой).

Работа по профилактике и коррекции плоскостопия у детей в условиях ДООУ должна осуществляться систематически.

В процессе профилактики плоскостопия у детей необходимо:

- следить за их осанкой;
- обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо;
- не разводили широко носки ног при ходьбе.

Мышечно-связочный аппарат ног укрепляют:

- ежедневная гимнастика и занятия спортом;
- ходьба босиком в теплое время года по неровной почве.

Это вызывает защитный рефлекс, «щадящий» свод стопы и препятствующий проявлению плоскостопия.

При первых признаках плоскостопия следует обратиться к врачу. Основу лечения составляет специальная гимнастика, которую больной проводит ежедневно. При этом индивидуально подобранные упражнения полезно сочетать с обычными, укрепляющими мышечно-связочный аппарат стопы.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

Занятия рассчитаны на детей 5–7 лет, продолжительность занятий – 20 минут, проводятся 2 раза в неделю, состоят из трех частей. Количество детей – 10 человек. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4–5 раз на этапе разучивания упражнений до 10–12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

Один комплекс в течение двух недель разучивается и выполняется на занятиях по физической культуре, а в последующие две недели включается в содержание утренней гимнастики. Следующие четыре недели применяется другой комплекс. Далее в течение еще двух недель в процессе гимнастики после дневного сна повторяется предыдущий комплекс.

Занятия по профилактике плоскостопия начинают проводиться с октября месяца, так как в сентябре проходит адаптация детей к условиям детского сада и выявляются нарушения здоровья воспитанников специалистами.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

- I. Вводная часть – 15 % (3 мин.).
- II. Основная часть – 70 % (14 мин.)
- III. Заключительная часть – 15 % (3 мин.).

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Месяц, цель проведения заданий |
|-------------------|--|
| 1 | 2 |
| Октябрь | |
| Занятия № 1, 2 | Ц е л ь: упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек |
| Занятия № 3, 4 | Ц е л ь: учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г; упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании |
| Занятия № 5, 6 | Ц е л ь: учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом |
| Занятия № 7, 8 | Ц е л ь: упражнять в ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч; учить лазанию по гимнастической лестнице и ходьбе по ребристой доске |

| Ноябрь | |
|-------------------|--|
| Занятия № 1, 2 | Ц е л ь: упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; учить массажу стопы |
| Занятия № 3, 4 | Ц е л ь: учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп |
| Занятия № 5, 6 | Ц е л ь: учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев; упражнять в сведении и разведении пяток |
| Занятия № 7, 8 | Ц е л ь: упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно) |
| Декабрь | |
| Занятия № 1, 2 | Ц е л ь: упражнять ходьбе на наружном своде стопы; закреплять умение ходить по гимнастической палке |
| Занятия № 3, 4 | Ц е л ь: закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы» |
| Занятия № 5, 6 | Ц е л ь: закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катания подошвами округлого предмета |

ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

Октябрь

I часть. Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин).

Вырос в поле урожай.

Поскорее собирай.

Едут детки маленькие

По дорожке ладненькой,

По кочкам, по кочкам,

По нням и пенёчкам.

Лёгкий бег на носочках (0,5 мин).

По дорожке по прямой

Полетели мы стрелой!

Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в сторону.

Тут горка, там овраг –

Покороче сделай шаг!

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – сидя на стульчике. Катание ногой маленького мяча (по 10–15 с каждой ногой).

2. И. п. – сидя на стульчике. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (до 2 раз).

Репу дружно все тянули,

Чуть корзину не перевернули.

3. И. п. – сидя на стульчике. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8–10 раз).

Мы арбузы собирали

И в машину их кидали.

4. И. п. – сидя на стульчике. Захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место (30–40 с).

*Все собрали огурцы,
Вот какие молодцы!*

5. И. п. – сидя на стульчике, между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6–8 раз).

*Помидоры дружно рвали
И по вёдрам рассыпали.*

6. И. п. – сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении (по 5–10 с).

*Лук собрали и горох –
Урожай у нас неплох!*

Ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч (вес 1 кг, 5–7 метров).

*Тыквы круглые сорвали,
По одной перекатали.*

7. Лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек (2–3 раза).

*Мы с деревьев фрукты рвали
И корзины наполняли.*

8. Подвижная игра «**Зайцы в огороде**».

III часть. Ходьба и бег по ребристой доске.

*Едем, едем мы домой
На машине грузовой.
Ворота открывай,
Едет с поля урожай!*

Ноябрь

I часть. Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с).

Ходьба «гусиным шагом».

Прыжки: ноги врозь, ноги вместе.

Обычная ходьба.

Массаж стопы.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

«Утята».

1. «Утята шагают к реке».

И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. «Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку».

И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.

3. «Утята встретили на тропинке гусеницу».

И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперёд и назад с помощью пальцев.

4. «Утка крякает».

И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение.

5. «Утята учатся плавать».

И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.

6. Подвижная игра **«Полоса препятствий»**.

III часть. Спокойная ходьба.

Декабрь

I часть. Ходьба на носках в среднем темпе (1 мин) с переходом на бег (3 раза по 0,5 мин).

Ходьба на наружном своде стопы.

*Собираемся в поход,
Много нас открытий ждёт.*

Ходьба по гимнастической палке (по 1 мин).

*Дружно ножки разминаем
И по палкам мы шагаем.*

Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.

*Пробираемся вперёд,
Может, там нас кто-то ждёт.*

Лёгкий бег.

*На поляну мы попали
И кого там увидели?*

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием стопы» (15 с).

*Важно цапля прошагала,
Ноги высоко держала.*

2. И. п. – сесть «по-турецки» (ноги крест-накрест, наружные края стоп опираются о пол). Встать, придерживаясь за опору или взрослого (дети старшего возраста могут сделать это самостоятельно). Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на наружных краях стоп.

3. И. п. – сидя, скрестив ноги. Перейти в положение стоя при поддержке за руки или палку. Стать прямо, ноги скрестить, руки опустить. Вернуться в и. п. (6–8 раз).

*А павлин, увидев нас,
Поднял шею восемь раз.*

4. Ходьба по следовой дорожке с нарисованными на ней следами (0,5–1 мин).

*Здесь лисичка пробежала
И следы хвостом сметала.*

5. И. п. – упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10–12 раз).

*Пучок на пне сидит
И ногами шевелит.*

6. И. п. – лёжа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (0,5–1 мин).

*Под кустом кузнечик спал,
Ноги, вывернув, держал.*

7. И. п. – сидя, упор сзади. Катание подошвами круглого предмета (1–2 мин).

*Белки весело играли,
Шишки зайчикам бросали.*

8. Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед – бесшумно, на носках (0,5–1 мин).

*Испугался воробей
И запрыгал от зверей.*

III часть.

Подвижные игры «Пройди, не ошибись», «Резвый мешочек».

Ходьба по рейке гимнастической скамейки, по ребристой доске (0,5–1 мин).

Январь

I часть. Ходьба и бег на носках (1–2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).

*Мы на стройку едем дружно,
Посмотреть нам очень нужно,
Как работают машины
Маленькие и большие.*

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–3 мин).

*Вот Камаз идет груженный,
Медленно ползет, тяжелый.
Десять тонн песка он тянет,
Не свернет и не застрянет.*

Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

*А в обратный путь, пустой,
Понесется он стрелой.*

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).

*Вот подъемный кран стоит,
Сверху машинист глядит.*

2. И. п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).

*Кран подъемный принял груз,
Кто внизу стоит, не трусь!*

3. И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8–10 раз).

*Транспортер везет на крышу
Доски, гвозди, краски, шифер.*

4. И. п. – сидя на стульчике, пальцами ног собрать ткань, лежащую на полу в складку (гармошку) (6–8 раз).

*Груз проходит этажи,
Эй, на крыше! Придержи!*

5. И. п. – сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5–10 с.

*Стоп, машина! Разгружай!
Пассажиров не сажай!*

6. И. п. – сидя на стульчике. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мяч (8 раз).

*Быстро роет котлован
Экскаватор-великан.*

III часть.

1. Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6–8 раз).

*По строительным лесам
Мы поднялись к небесам.*

2. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин).

*А теперь пора спускаться
И на землю возвращаться.*

3. Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.

*Нас внизу автобус ждет,
Он домой всех отвезет.
Мы на стройке побывали,
Много разного видали.
Подрастем и будем дружно
Строить то, что людям нужно.*

Февраль

I часть. Ходьба на наружных сводах стопы. Ходьба на носочках по наклонной плоскости вверх. Массаж стопы.

II часть. Ощеразвивающие упражнения.

«Матрешки».

1. «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки».

И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2–3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.

«Красные сапожки, резвые ножки».

И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1 – правую вперед – в сторону на пятку, 2 – правую на носок, 3 – правую на пятку, 4 – с притопом приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.

«Танец каблучков».

И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.

«Гармошка».

И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево.

«Елочка».

И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, 1 – слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол, 2 – 2 – слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол, 3 – 3–8 – таким образом продолжать передвигаться вправо, 4 – 1–8 – то же влево.

«Присядка».

И. п. – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, 1 – присед на носках, колени в стороны, руки вперед в стороны ладонями вверх, 2 – пятки вместе носки врозь, 3 – правую в сторону на пятку, 4 – приставляя правую, (исходное положение) пятки вместе носки врозь, 5–8 – то же с другой ноги.

«Шаг с припаданием».

И. п. – стоя на правой ноге, левую в сторону – книзу, руки на пояс, 1 – шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед, 2 – встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону – книзу, 3–4 – то же, что на счет 1–2, то же в другую сторону.

Игра «Кто быстрее».

Дети стоят в шеренге. По сигналу стараться схватить пальцами ноги скомканную бумагу, допрыгать до намеченной педагогом линии.

III часть. Спокойная ходьба.

Игра малой подвижности «Тик-так».

Март

I часть. Ходьба на носках (в среднем темпе, 1 мин).

Здесь лисичка пробежала

И следы хвостом сметала.

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, 1–15 мин).

А потом прошел медведь –

Любит мишенька шуметь.

Ходьба по канату боком приставным шагом (0,5 мин).

Лучшие качели –

Гибкие лианы,

Это с колыбели

Знают обезьяны.

Легкий бег на носочках (до 1 мин).

Еж тихонько бежал,

Никому он не мешал.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – сесть на пол, руками опереться сзади (на предплечья), положить мяч на пол перед собой, стопы положить на мяч. Сгибая носки и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.

2. И. п. – стоя. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул (1 мин).

Лось пришел на водопой

Не боится нас с тобой.

3. И. п. – сидя на стульчике. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног – поочередно одной и другой ногами (1 мин).

*Белки с шишками играли –
И игрушки забирали.*

4. И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой.

*Лиса – чудо, как плясала,
Ножку к ножке приставляла!*

5. И. п. – лежа на животе. Согнуть левую ногу, носок на себя. То же с другой ногой (по 3–4 раза).

*А змея меняла кожу –
Хочет стать красивой тоже.*

6. И. п. – сидя на стульчике. Ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращение стопы с предельно согнутыми пальцами (8–10 раз).

*Крокодил на солнце грелся,
Целый день в воде вертелся.*

III часть.

1. Балансирование на набивном мяче.

*Это не клоуны, а медвежата,
Ох и весёлые в цирке ребята!*

2. Опираясь обеими руками о скамейку, перепрыгивать через нее с одной стороны на другую.

3. **Подвижная игра «Быстро возьми».**

4. Хотьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступню.

*Пантера бесшумно по лесу идёт.
Пантера сегодня добычу найдёт.*

Апрель

I часть.

Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин).

*Начиная тренировку,
Журавли ступают ловко.*

Ходьба на наружном своде стопы (до 1–1,5 мин).

*Мишка важно так шагает,
Набок лапы расставляет.*

Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин).

*Вышли гуси на прогулку
И идут по переулку.*

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (по 30 с).

*Муравьи ползут по веткам
И несут покусать деткам.*

Легкий бег на носочках (40–50 с).

*По узенькой дорожке
Бежали наши ножки.*

II часть. Общеразвивающие упражнения.

«Эквилибристи».

Сохранять равновесие, стоя на набивном мяче. Руки в стороны (1 мин).

*Мы на шарике стоим
И по сторонам глядим.*

«Цыплята».

И. п. – основная стойка, руки на поясе. Присесть на носочках (8–10 раз).

*Как цыплята, мы на травке
Ищем зернышка в канавке.*

«Лыжные тренировки».

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8–10 раз).

*Вот мы ножки разомнем
И потом в поход пойдём.*

«Разминка».

И. п. – сидя на стуле, одна нога на колени другой. Круговое вращение стопы влево, вправо (по 30–40 с, 2 раза).

*Дружно стопы мы вращаем
И разминку начинаем.*

«Раскатаем тесто».

Катание стопой пластмассового шарика (по 40 с).

*Раскатаем тесто ловко,
Словно летим мы морковку.*

«Куры на насесте».

Приседание на гимнастической палке, опираясь на спинку стула (до 1 мин).

*На насесте куры спали
И во сне цыпляток звали.*

III часть. Подвижные игры.

1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1–1,5 мин).
2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4–5 раз).
3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2–3 раза).
4. Ходьба и бег на носочках.

Май

I часть.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1–1,5 мин).

*Цапля важно так шагает,
Выше ноги поднимает.*

Легкий бег на носках (до 1 мин).

*Ну а ласточка стрелой
Полетела за другой.*

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–2,5 мин).

*Утка с боку на бок переваливается,
Ей ходить так очень нравится.*

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин).

*А весёлые галки ходят по палке –
Туда, сюда, обратно,
Очень им приятно!*

II часть.

1. И. п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6–8 раз).

*Цапля землю разгребает,
Червяков там выбирает,
Чтобы птенчиков кормить,
Малых деточек растить.*

2. И. п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18–20 раз).

*Лебедь лапки разминает,
Лебедят он наставляет:
В небе будете летать,
В речке плавать и нырять.*

3. И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6–8 раз).

*А вот как журавль танцует,
Словно на коне гарцует.*

4. И. п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30–40 с).

*Тренирует утка лапки,
Чтобы плавать без оглядки.*

5. Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5–1 мин).

*Испугался воробей
И запрыгал от зверей.*

6. Подвижная игра «Кто быстрее».

Дети стоят в шеренге. По сигналу стараются схватить пальцами ног скомканную бумагу и допрыгать до намеченной цели.

III часть.

1. Спокойная ходьба.

2. **Игра малой подвижности «Запрещенное движение».**

Комплекс 1

1. Катать вперед-назад мяч или скалку – сначала одной ногой, затем другой.



2. Сидя на полу с согнутыми ногами (пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в продолжение всего упражнения). Движениями пальцев постараться подтащить под пятку разложенное на полу полотенце или салфетку, на которой лежит какой-нибудь предмет. Выполнять поочередно каждой ногой.



3. Сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены). Большим пальцем ноги провести по подъему другой ноги в направлении от большого пальца к колену. Сделать 3–4 «поглаживания» каждой ногой.



4. Сидя на полу с согнутыми коленями, собирать пальцами ног мелкие предметы, разложенные по полу, складывать их в кучки и затем точно так же перекладывать из одной кучки в другую, стараясь не уронить. Выполнять поочередно каждой ногой.



5. Зажав пальцами ноги карандаш, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой.



6. Сидя на полу с согнутыми коленями, стопы прижаты к полу. Прогнуть пальцы ног и одновременно подтянуть пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямить и т. д. (имитация движения гусеницы). Выполнять упражнение двумя ногами одновременно до тех пор, пока пальцы еще могут касаться пола.



7. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены, подошвы прижаты одна к другой (в форме «кораблика»). Постепенно выпрямлять ноги до тех пор, пока есть возможность держать прижатыми друг к другу и пальцы, и пятки.



8. Сидя на полу с выпрямленными коленями, описывать ступнями круги в двух направлениях – снаружи и снутри.



9. Сидя на полу с согнутыми коленями (расстояние между стоящими на полу стопами около 29 см), «склонить» друг к другу согнутые пальцы ног, а затем развести в стороны, при этом пятки должны оставаться на месте. Повторить несколько раз.



10. Сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх-вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.



11. Сидя на стуле, стопы на полу, расстояние между ними около 20 см. Сводить и разводить пятки, не отрывая от пола.



12. Захватить обеими стопами мяч и приподнять его.



13. Ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп; стопы держать параллельно.



14. Перекатываться с пятки на носок и обратно.



15. Ходить по ребристой (например стиральной) доске, массажному коврику, камешкам, гальке и по воде.



16. Сжимать обеими ступнями резиновую грушу или мячик.



Комплекс 2

1. Зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его.



2. Сидя на полу, опереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.



3. Положить на пол палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову.



4. Поднять пальцем ног с пола носовой платок.



5. Вращать на полу мяч ногой.



6. Сидя, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.



7. Подскоки на одной ноге, на цыпочках.



8. Ходьба попеременно на носках и пятках.



Комплекс 3^{*}

1. И. п. – лежа на спине, ноги врозь. Скользить стопой правой ноги врозь. Скользить стопой правой ноги по левой. Подошвенной поверхностью стопы обхватить голень, пальцы согнуты.

2. И. п. – лежа на животе, руки в пол, ноги вместе. Носки оттянуты и повернуты внутрь. Перейти в упор лежа, с опорой на передний отдел стопы и кисти рук.

3. «**Балерина**». И. п. – сидя на стульчике, ноги поставить на пальчики (пуанты). На пуантах, словно балерина, шагать вперед, пока ноги не встанут полностью на всю ступню. Вернуться в исходное положение. Затем прошагать, «рисую различные фигуры» – солнышко, елочку, домик.

4. «**Веселые прыжки**». И. п. – сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Подтянув ноги, перенести их через лежащий на полу брусок высотой 15–20 см, положить на пол. Поднять ноги над полом, перенести их в исходное положение.

5. «**Носильщик**». Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в исходное положение. Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в исходное положение.

6. «**Шалаш**». И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь. Подняться на носочки, пяточками прочертив в воздухе круг, встать, изобразив ногами «шалаш». Возвратиться в исходное положение.

7. «**Прогулка по лианам**». Детям предлагается представить, что вместо реек на гимнастической стенке находятся лианы, по которым перебираются обезьянки. Вместо обезьянок гуляют по лианам дети, наступая на рейки серединой стопы.

8. И. п. – сидя на полу. Стопами захватить маленький мячик и им в воздухе нарисовать воображаемый рисунок (кружок, треугольник, прямоугольник).

Комплекс 4

Виды ходьбы:

1. **«Лисички»** – мягкая крадущаяся ходьба на носочках.
2. **«Кабанчики»** – тяжелая ходьба на пятках.
3. **«Мишки»** – неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).
4. **«Обезьянки»** – мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту).

Виды упражнений:

1. **«Курочка собирает червяков и бросает их цыплятам».** Сидя на скамеечке, пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу, и отбросить ее как можно дальше.
2. **«Мишка на роликовых коньках».** Катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.
3. **«Обезьянки берут орешки».** Захват малого мяча ступнями ног.
4. **«Обезьянки читают газету».** Пальчиками ног рвать на части.
5. **«Обезьянки-художники».** Толстым фломастером, зажатым между стопами или пальцами, нарисовать на листе бумаге, лежащем на полу, желаемый рисунок (солнце, цветок, тучку и т. д.).
6. **«Обезьянки-музыканты».** Поднять пальцами ног погремушку и прогреметь.
Зажать пальцами ног веревочку, на которой висит колокольчик, и позвонить.

Комплекс 5

1. И. п. – стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в исходное положение (10–15 раз).
2. И. п. – стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в исходное положение (10–15 раз).
3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в исходное положение (6–8 раз).
4. И. п. – стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в исходное положение (8–10 раз).
5. И. п. – стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться (8–10 раз).
6. Ходьба в полуприсяде (2–5 минут).
7. Прыжки «Зайчики» (30–40 секунд).
8. И. п. – основная стойка. Сгибание и разгибание стопы в быстром темпе (10–12 раз каждой ногой).
9. И. п. – основная стойка. Поднять левую (потом правую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь (4–6 раз).

10. И. п. – основная стойка. Круговые вращения стопой.

Комплекс 6

1. Ходьба на носочках (1–2 минуты).
2. Ходьба на пятках (1–2 минуты).
3. Ходьба на наружных краях стоп (2–5 минуты).
4. Ходьба на внутренних краях стоп (2–5 минуты).
5. Ходьба по наклонной плоскости (5–10 раз).
6. Ходьба по палке (5–15 раз).
7. Ходьба по ребристой доске (2–5 минут).
8. Захватывание стопами предметов (кубиков, палочек, платочков, шнурков – 5–10 раз).
9. Сгибание и разгибание стоп (сидя на стуле, поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола, 10–20 раз).
10. Пружинистые перекаты с пятками на носок и наоборот из положения сидя на корточках.
11. Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки).

ИГРЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ

1. **«Ходьба змейкой».** 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.

2. **«Пройди – не ошибись».** Дети проходят по намеченной на полу линии, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперёд, ставя носок к пятке.

3. **«Резвый мешочек».** Играющие становятся в круг. Входящий стоит посередине. Он вращает верёвку с мешочком, наполненным песком. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются перепрыгнуть через верёвку. Неперепрыгнувший выбывает из игры.

4. **«Зайцы в огороде».** Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегаёт 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.

5. **«Быстро возьми».** 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.

6. **«Великаны и гномы».** Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» – ходьба в полуприсяде, и так в чередовании.

7. **«Запрещённое движение».** В этой игре следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные воспитателем или ребёнком упражнения за исключением запрещённого.

8. **«Полоса препятствий».**

Оборудование. 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.

- 1) Ходьба по верёвке прямо.
- 2) Прыжки в длину с места.
- 3) Ходьба по скамейке через кубики (5–6 шт.).
- 4) Прыжки боком через канат, лежащий на полу.
- 5) Пролезание в обруч боком.

9. **«Кто быстрее?».** Дети стоят в шеренге. По сигналу воспитателя стараются схватить пальцами ноги скомканную бумагу и допрыгать до намеченной линии.

10. **«Тик-так».** 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.

ТЕКСТ

Тик-так, тик-так –
Мы всегда шагаем так:
Тик-так!
Стрелка, стрелка, покружи, –
Час который, покажи.

ДВИЖЕНИЯ

Ходьба на месте.
Шаг влево, шаг вправо (2 раза).
Водящий вытягивает руку вперёд,
поворачивается вокруг себя, после
слова «покажи» останавливается.

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

11. **«Подумай и отгадай».**

Цель: развивать музыкальное восприятие и память детей.

Игровой материал: карточки (по числу играющих), на которых изображены медведь, зайчик, собака.

Ход игры. Детям раздают по одной карточке. На фортепиано или в грамзаписи звучат в любой последовательности мелодии: «Зайчик», «Медведь», «Собака». Дети узнают мелодию и поднимают нужную карточку.

12. **«На чём играю?»**

Цель: проверить наличие навыка по узнаванию звучания музыкальных инструментов.

Игровой материал: карточки (по числу играющих), на которых изображены детские музыкальные инструменты, фишки, ширма.

Ход игры. Детям раздают карточки. Ведущий проигрывает мелодию или ритмический рисунок на каком-либо инструменте (за ширмой). Дети определяют звучание инструмента и закрывают фишкой изображение этого инструмента.

13. «Море».

Цель: развивать у детей представление об изобразительных возможностях музыки, её способности отображать явления окружающей природы.

Игровой материал: три карточки из картона:

- море взволнованное,
- море бушующее,
- море успокаивающееся.

Ход игры. Дети слушают в грамзаписи пьесу «Море» Н. А. Римского-Корсакова, делятся своими впечатлениями и с помощью карточек показывают изменения в изображении образа моря в музыке.

14. «Слушаем музыку».

Цель: выявить знания детей о музыкальных инструментах.

Игровой материал: на планшете изображены лес, поляна (в центре сделаны разрезы, куда могут вставляться сюжетные картинки «Зайцы спят», «Зайцы пляшут»).

Ход игры. Воспитатель предлагает детям пойти погулять на полянку, нарисованную на картинке, говорит: «Здесь живут маленькие зайчики, а что они делают, вы узнаете сами, когда услышите музыку».

Звучит мелодия колыбельной или танцевальной музыки. Дети определяют её и по просьбе воспитателя вставляют соответствующую картинку в прорези на планшете.

15. «Слушаем музыку».

Цель: выявить знания детей о музыкальных произведениях.

Игровой материал: 4–5 картинок, иллюстрирующих содержание знакомых детям музыкальных произведений (это могут быть и инструментальные пьесы), проигрыватель с пластинками.

Ход игры. На столе картинки располагают так, чтобы они хорошо были видны всем играющим. Проигрывают какое-либо музыкальное произведение. Вызванный ребёнок должен найти соответствующую картинку, назвать произведение и композитора, написавшего эту музыку.

16. «Что делают дети?»

Цель: развивать музыкальную память и внимание детей.

Игровой материал: карточки (по числу играющих), на которых изображены дети (они поют, танцуют, играют на музыкальных инструментах).

Ход игры. Детям раздают по одной карточке. Музыкальный руководитель исполняет знакомые музыкальные произведения (можно в грамзаписи). Тот, кто узнал музыкальное произведение, поднимает карточку.

17. «Курица и цыплята»

Цель игры: развивать звуковысотный слух детей.

Игровой материал: домик, кукла Маша, металлофон. Всё раскладывается на столе. У детей в руках игрушечные птицы (курица и цыплята).

Ход игры. Дети рассаживаются вокруг стола. Воспитатель берёт куклу и говорит: «В этом домике живёт кукла Маша, у неё много кур и цыплят. Их пора кормить, но они разбежались. Маша, позови своих кур. Послушайте, ребята, кого зовёт Маша (играет на металлофоне ноту *ре* 2-й октавы). Дети с цыплятами встают и ставят их перед Машей. Кукла кормит птиц. Воспитатель просит детей спеть тоненькими голосами, как цыплята: «пи-пи-пи». Затем кукла Маша зовёт кур – воспитатель играет на металлофоне ноту *ре* 1-й октаву. Дети кладут фигурки кур на стол перед Машей и поют на этом же звуке: «ко-ко-ко».

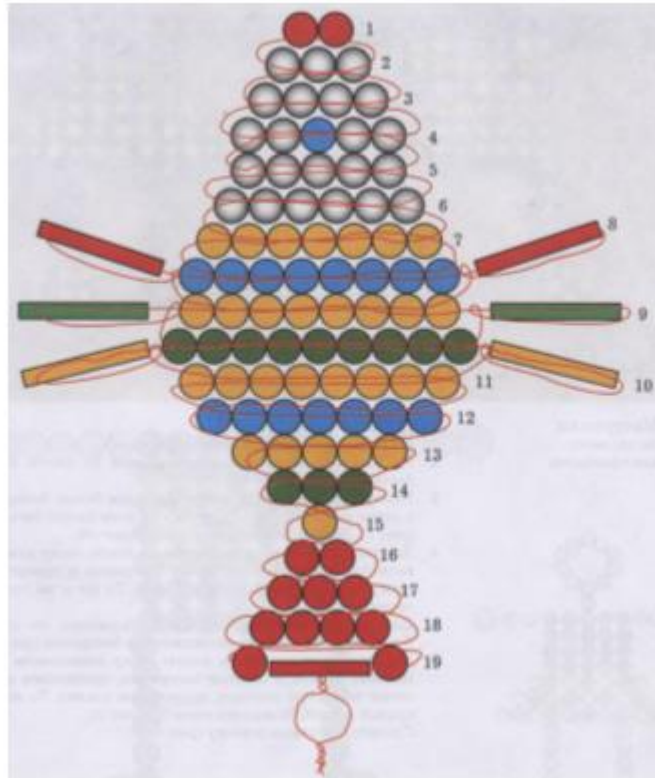
ПРИЛОЖЕНИЕ

Нестандартное оборудование для профилактики и коррекции плоскостопия детей дошкольного возраста





Рыбка*



Материалы: крупный бисер (бусы) или другой «бросовый» материал, тонкая медная проволока или леска.

Ход работы:

- отмерить проволоку или леску;
- на середину лески нанизываем две красные бисерины (бусины) – 1-й ряд;
- 2-й ряд – три белые бисерины. Леску пропускаем слева и справа, далее так же;
- 3-й ряд – четыре белые бисерины;
- 4-й ряд – две белые, одна голубая бисерины – глаз рыбки, две белые;
- 5-й ряд – пять белых бисерин;
- 6-й ряд – шесть белых бисерин;
- 7-й ряд – семь белых бисерин;
- 8-й ряд – восемь синих бисерин, две красных;
- 9-й ряд – восемь золотых, две зеленые;
- 10-й ряд – восемь золотых бисерин;
- 11-й ряд – восемь золотых бисерин;
- 12-й ряд – семь синих бисерин;
- 13-й ряд – пять золотых бисерин;
- 14-й ряд – три зеленые бисерины;
- 15-й ряд – одна золотая бисерина;
- 16-й ряд – две красные бисерины;
- 17-й ряд – три красные бисерины;

- 18-й ряд – четыре красные бисерины;
19-й ряд – три красных бисерин.
– завяжите узелок.

Массаж ног

Цель: воздействовать на биологически активные центры, находящиеся на ногах, развивать гибкость суставов.

Ребёнок, сидя по-турецки, подтягивает к себе стопу левой ноги, затем разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперёд носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!..».

То же – с правой ногой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 109 с.
2. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007. – 112 с.
3. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с.
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.
5. Ванявкина О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ с участием родителей // Инструктор по физкультуре – 2010. - № 2 – 80-85 с.
6. Джулай Т.В. Гимнастика для стоп – профилактика плоскостопия // Инструктор по физкультуре – 2011. - № 6 – 61-65 с.
7. Седловская И.М. Профилактика нарушений осанки и деформации позвоночника у дошкольников // Информация по физкультуре – 2012. - № 5 – 67-71 с.