Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Александровский детский сад «Ягодка»

Лямбирского муниципального района

Республики Мордовия

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**«Профилактика плоскостопия**

**детей младшего дошкольного возраста посредством физических упражнений»**

2020 год

**Профилактика плоскостопия детей младшего дошкольного возраста посредством физических упражнений**: методическое пособие.

Автор-сост. – Т.Д.Корякова, воспитатель МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка» - Александровка, 2020 г. – 34 с.

Пособие содержит картотеку и комплекс упражнений, картотеку игр, самомассаж стоп, календарно-тематическое планирование по профилактике плоскостопия у дошкольников, которое поможет педагогам ДОО организовать и систематизировать работу по

Пособие предназначено для педагогов, преподавателей физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях, которое может использоваться в практике работы с детьми младшего и среднего дошкольного возраста для развития двигательных умений и навыков у детей посредством физических упражнений, способствующих профилактике и предупреждению нарушения осанки и плоскостопия.

Автор-составитель: Корякова Татьяна Дмитриевна

Рецензенты: заведующий МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка» И.А. Кудашкина.

© Корякова Татьяна Дмитриевна «МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка»

2020

Содержание

Введение 4 Методическое обоснование 6

Список использованной литературы 12

Приложение 1 13

Календарно-тематическое планирование Приложение 2 20

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

Приложение 3 22

Картотека игр по профилактике плоскостопия

Приложение 4 25

Самомассаж стоп

Приложение 5 26

Консультация для родителей «Как не пропустить развитие плоскостопия у ребенка. Меры профилактики»

Приложение 6 29

Комплекс упражнений для лечения плоскостопия в домашних условиях.

Приложение 7 31

Картотека упражнений для профилактики плоскостопия у дошкольников

Приложение 8 33

Памятка для родителей «Профилактика плоскостопия у ребенка»

**Введение**

Здоровье ребенка превыше всего

Богатство земли, не заменит его

Здоровье не купишь, никто не продаст

Его берегите, как сердце, как глаз.

Ж.Жабаев

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребенок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально – волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Сохранение здоровья детей, во все времена - основная задача родителей и педагогов. Как известно легче предотвратить заболевание, чем лечить.

В последние годы увеличилось число детей страдающих от **плоскостопия.**

**Плоскостопие –** это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода.

Причем родители не осознают серьёзность этого заболевания, так как со стороны оно поначалу не заметно и, на первый взгляд, не беспокоит ребёнка, а значит и не причиняет его здоровью особого вреда. Однако это заблуждение приводит к печальным последствиям**.**

**Плоскостопие нарушает***«рессорные»* функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся *«отдача»* или встряска достаётся голени и тазобедренному суставу. Лишь вопросом времени можно назвать вызванное **плоскостопием** искривление позвоночника- сколиоза.

В дошкольном возрасте стопа у ребенка только формируется. Поэтому так важны регулярные физические упражнения, направленные на развитие двигательного аппарата.

Предупреждением плоскостопия надо заниматься с раннего возраста, т. к. именно в детском возрасте, первые 7 лет, формирование сводов стоп идет наиболее интенсивно. Наибольший эффект оказывают специальные корригирующие упражнения, для развития и укрепления мышц голени, стопы и пальцев, если их выполнять босиком и по несколько раз в день: утром, как только встал с постели, и после дневного сна.

Физическое развитие – процесс изменения форм и функций человеческого организма. Одним из проявлений этих функций являются физические качества – быстрота, ловкость, сила, выносливость. Для того,чтобы развитие происходило, детям нужны комплексы физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование определённых качеств.

Физические упражнения – это движения, двигательные действия, а так же сложные виды двигательной деятельности. Двигательной деятельностью называют всякую деятельность, компонентом которой является активность двигательного аппарата человека. Понятие *«упражнение»* применяется и в значении процесса неоднократного повторения физического упражнения.

Для решения такой проблемы были **разработаны упражнения,** направленные на укрепление мышц голени, стопы. Эти упражнения проводятся с детьми ежедневно по 10 - 15 минут. Этого времени достаточно для того, чтобы выработать у детей четкий стереотип действий, который, мы надеемся, они пронесут через всю жизнь.

Главная цель методического пособия – предупреждение плоско дошкольного возраста. стопия посредством физических упражнений у детей младшего

Практическая значимостьисследования заключается в том, что предлагаемые физические упражнения по профилактике нарушений стопы может быть результативна использована в практической работе воспитателями и преподавателями физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях.

Методическое пособие рассчитано для работы с детьми младшего и среднего дошкольного возраста и составлено с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Включает в себя: введение, методическое обоснование, список использованной литературы, приложение.

В пособии представлены результаты работы по здоровьесберегающему проекту: «Профилактика плоскостопия детей младшего дошкольного возраста посредством физических упражнений»

**Методическое обоснование**

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми.

Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом.

Поэтому 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.

**Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. Родители прилагают для этого большие усилия. Но успех вряд ли будет достигнут в полной мере, если из комплекса мероприятий, направленных на обретение здоровья и красоты, выпадает работа над хорошей, правильной осанкой. Правильная красивая осанка – ключ к здоровью ребенка. Осанка зависит от состояния нервно-мышечного аппарата и психики человека. Слабость мышечного корсета, неправильные порочные позы, которые ребенок принимает в положении сидя, стоя, лежа, при ходьбе, во время игры, во сне – вызывают развитие нарушений осанки. Понимая, выше обозначенные проблему работу по профилактике плоскостопия и нарушения осанки необходимо вести в постоянном режиме, что определяет новизну и актуальность моей работы.**

Теоретическая значимость заключается в том, что при систематическом использовании физических упражнений направленных на профилактику и предупреждение плоскостопия, формирует мотивацию сохранение своего здоровья.

Познавательная значимость физических упражнений с детьми, направленных на профилактику и предупреждение плоскостопия формирует у них устойчивую мотивацию, потребность в сохранении и укреплении своего здоровья.

Теоретическая база опыта:за основу написания проекта была взята книга Сергиенко Нины Николаевны и Кулик Галины Ивановны «Школа здорового человека. Программа для ДОУ». Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья и безопасности, формирование представления дошкольника о себе и   о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, охране здоровья. Также идеи работы с детьми по плоскостопию профессора В.В Красовской, А.А.Николаевой (г.Москва); С.Н.Поповой «Лечебная физическая культура».

Исходя из этого, возникли следующие задачи:

***Образовательные:***

Повысить уровень развития двигательных умений и навыков у детей, способствующих профилактике и предупреждению нарушения осанки и плоскостопия.

***Развивающие:***

Развивать двигательные умения и навыки, психофизические качества: ловкость, гибкость, выносливость, силу.

Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

***Воспитательные:***

1.Воспитывать у детей и их родителей потребность в здоровом образе жизни.

Поставленные задачи будут успешно решаться только при использовании открытых педагогических принципов и методов обучения, а именно:

Принцип доступности и индивидуальности – предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий – это достигается правильным распределением материала на занятии. Индивидуальность – это учет индивидуальных особенностей. Каждый ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному.

Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий, в противном случае снижается достигнутый уровень умелости. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

Принцип повторяемости материала. Физические упражнения требуют повторения вырабатываемых навыков.

Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься. Педагог для каждого упражнения выбирает наиболее эффективный путь обьяснения - это такие методы как:

* игровой (спортивные, подвижные игры, игровой самомассаж);
* словесный (пояснение, консультации, беседы, объяснения, указания, команды и т. д.);
* наглядный (показ, имитация, помощь и поддержка, использование ориентиров, просмотр слайдов);
* метод упражнений (общеразвивающие, основные виды движений);
* практический (изготовление нестандартного оборудования, массаж)

При планировании и организации занятий по предупреждению плоскостопия важно соблюдать следующие условия:

- обязательно учитывать содержание базовой программы детского сада;

- правильное определение главной цели физических упражнений по профилактике плоскостопия;

- комплексное и системное использование методов и приемов;

- создание развивающей среды в ДОУ и группе (наличие разработок по профилактике и предупреждение плоскостопия у детей младшего возраста)

- необходимо сохранять положительно-эмоциональный стиль отношений между взрослыми и детьми на занятии, учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятий для детей 3 - 4 лет 10-15 минут.

Каждое занятие включает в себя:

1.**Вводная часть** решает задачу подготовки организма к физической работе. Упражнения направленные на обучение

правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса коротких мышц стоп.

2.**Основная часть** включает в себя упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета», корригирующие упражнения в сочетании с дыхательными. В конце основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки

3.**Заключительная часть** обеспечивает постепенное направленное снижение физической активности, создание благоприятных условий для успешного протекания восстановительных процессов в организме ребенка и плавный переход к другим видам деятельности.

Результаты мониторинга позволяют нам говорить о том, что разработанная и проведенная система занятий по предупреждению плоскостопия посредством физических упражнений у детей младшего дошкольного возраста,

к показателям эффективности можно отнести:

- сохранение и укрепление здоровья детей;

- развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;

- укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;

- овладение навыком правильной походки;

- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей.

- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.

Главный результат, на который очень бы хотелось надеяться, заключается в том, что приобретенные упражнения в дальнейшем помогли ребенку повысить уровень развития двигательных умений и навыков, способствующих профилактике и предупреждению нарушения осанки и плоскостопия, успешно овладеть новыми знаниями.

**Список используемой литературы**

1. Анисимова Т.Г., С.А. Ульянова «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы /авт.- Волгоград: Издательство «Учитель», ООО «Методкнига», 2016.
2. Галанов А.С. «Игры, которые лечат». – М.: Педагогическое общество России, - 2005. – 96с.
3. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение» М: Твор. Центр Сфера, 2004. – 59.
4. Литвинова О.М., Лесина С.В. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей» / - Волгоград: Издательство «Учитель», ООО «Методкнига», 2014.
5. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» практ. Пособие, - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005, - 109 с.
6. Сергиенко Н. Н. и Кулик Г. И. «Школа здорового человека. Программа для ДОУ»
7. Шарманова С.Б. и Федоров А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания». Дошкольное воспитание. – 2003, №8 – С. 59-62.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Календарно - тематическое планирование**

**Сентябрь**

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1.Диагностика детей.  Диагноз **плоскостопия** подтверждается плантографией – получением отпечатков стоп.  2.Перспективный план работы. |

**Октябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| Недели | План занятия |
| 1 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках.  2.Самомассаж стоп (постукивание, поглаживание, растирание, поцарапывание, похлопывание)  3.Упражнения с предметами: катание гимнастических палок.  4.Игровые упражнения для коррекции свода стопы. «Пройди по линии» |
| 2 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп.  2.Самомассаж стоп  3.Упражнения с предметами: катание массажных мячей.  4.Игровые упражнения: «Лыжник», «Присядь комочком». |
| 3 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне  стопы. Бег на носках. Боковой галоп.  2.Самомассаж стоп  3.Упражнения с предметами: поднимание пальцами ног платочков.  4.Игровое упражнение: Журавль на болоте» |
| 4 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп.  2.Самомассаж стоп  3.Упражнения с предметами: поднимание пластмассовых пробок.  Игровые упражнения «Лошадка», «Попрыгунчики» |

**Ноябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 1. «Высокая трава» - ходьба на носках, руки вверх.  2.Самомассаж стоп  3.Упражнения с предметами: сомкнутыми ногами удерживать кубик.  4.Подвижная игра: «Пятнашки с мячом» |
| 2 | 1.«Утята гуляют возле ручья» - ходьба на пятках, руки к плечам. Хождение по дорожке здоровья.  2.Самомассаж стоп  3.Упражнения с предметами: пальцами ног собрать игрушки.  4..Игровые упражнения: «Великан и карлик» |
| 3 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.  Перекаты с пяток на носки.  2.Самомассаж стоп  3.Упражнения с предметами: с лентами  4.Подвижная игра: «Удочка» |
| 4 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне  стопы. Бег на носках. Боковой галоп.  2.Самомассаж стоп  3.Упражнения с предметами: с бумагой (сминание).  4.Подвижная игра: «Футболисты» |

**Декабрь**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне  стопы. Мелкие и крупные шаги. Бег.  2.Самомассаж стоп  3.Упражнения с предметами: ходьба по канату босиком  4.Подвижная игра «Мышеловка» |
| 2 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп.  2.Самомассаж стоп  3.Упражнения с предметами: катание мяча поочередно одной и другой ногой.  4.Игровые упражнения: «Пройди - не ошибись» |
| 3 | 1.Ходьба с высоким подниманием ног. Хождение по дорожке здоровья.  2.Самомассаж стоп  3.Упражнения с предметами: ходьба по ребристой дорожке  4. Подвижная игра**:** «Ловишка, бери ленту». |
| 4 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.  Бег на носках. Упражнение «Козлик» - передвижение по полу на четвереньках мелкими прыжками.  2.Самомассаж стоп  3.Упражнение с тканевыми салфетками.  4.Подвижная игра**:** «Ноги от земли!» |

**Январь**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки.  2.Самомассаж стоп  3.Упражнения с предметами: катание обруча пальцами ног  4.Подвижная игра: «Бой петухов» |
| 2 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы  Бег на носках. Подскоки.  2.Самомассаж стоп  3.Упражнения с предметами: ходьба по гимнастической палке.  4.Подвижная игра: «Кто выше?». |
| 3 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки.  2.Самомассаж стоп  3.Упражнения с предметами: ходьба по дорожке здоровья.  4.Повторение пройденных игр. |
| 4 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп  2.Самомассаж стоп  3.Упражнения с предметами: собирание мелких предметов (кубики, карандаши)  4.Подвижная игра: «Караси и щука» |

**Февраль**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.  2.Самомассаж стоп .  3.Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам.  4.Подвижная игра: «Силачи» |
| 2 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.  Бег на носках. Подскоки.  2.Самомассаж стоп  3.Упражнения с предметами: катание массажных мячей.  4.Подвижная игра: «Воробышки и кот». |
| 3 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне  стопы. Перекаты с пяток на носки.  2.Самомассаж стоп.  3.Упражнения с предметами: лазанье по лестнице.  4.Подвижная игра: «Мы весёлые ребята» |
| 4 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Хождение по дорожке здоровья.  2.Самомассаж стоп  3.Упражнения с предметами: собирание мелких предметов, перекладывание их.  4.Подвижная игра: «День и ночь» |

**Март**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.  Бег на носках. Боковой галоп.  2.Самомассаж стоп  3.Упражнения с предметами: катание палки, мяча.  4.Подвижная игра «Река и ров» |
| 2 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки.  2.Самомассаж стоп  3.Упражнения с предметами: ходьба по канату.  4.Подвижная игра: «Птички и кошка» |
| 3 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.  Перекаты с пяток на носки.  2.Самомассаж стоп  3.Упражнения с предметами: сминание и поднимание платочка  4.Подвижная игра: «Зайцы и волк» |
| 4 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.  Ходьба по дорожке здоровья.  2.Самомассаж стоп.  3.Упражнения с предметами: катание скалок.  4.Подвижная игра: «Гуси, гуси» |

**Апрель**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.  Хождение по массажному коврику.  2.Самомассаж стоп.  3.Упражнения с предметами: катание набивного мяча.  4.Подвижная игра: «Ноги от земли» |
| 2 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.  Бег на носках. Боковой галоп.  2.Самомассаж стоп.  3.Упражнения с предметами: «Покажи свой мячик»  4.Подвижная игра: «Бой петухов» |
| 3 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.  Бег на носках.  2.Самомассаж стоп.  3.Упражнения с предметами: ходьба по скакалкам.  4.Игровые упражнения: «Присядь комочком». |
| 4 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.  Бег на носках.  2.Самомассаж стоп .  3.Упражнения с предметами: рисуем солнышко пальцами ног правой ноги, потом левой ноги.  4.Подвижная игра: «Маленький гимнаст». |

**Май**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.  Перекаты с пяток на носки  2.Самомассаж стоп.  3.Упражнения с предметами: катание гимнастической палки,  мячей.  4.Подвижная игра: «Полоса препятствий». |
| 2 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.  Бег на носках. Подскоки.  2.Самомассаж стоп.  3. Упражнения с предметами: прыжки со скамейки на мягкое покрытие.  4.Игры**:** «Кто быстрее соберёт игрушки?» |
| 3 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.  Бег на носках.  2.Самомассаж стоп.  3.Упражнения с предметами: лазанье по лестнице.  4.Подвижная игра: «Кто быстрее». |
| 4 | 1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.  Бег на носках.  2.Самомассаж стоп  3.Упражнения с предметами: спрыгивание со скамьи на мягкое покрытие.  4.Подвижная игра: «Море волнуется» |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия**

1КОМПЛЕКС:

в положении сидя на стуле:

- согнуть и разогнуть пальцы ног;

- провести большим пальцем ноги по голени другой ноги снизу вверх, повторить другой ногой;

- погладить подошвой и внутренней поверхностью стопы голень другой ноги, повторить, сменив ногу;

- поставить ноги на пол под углом в 900, потянуть носки на себя, вернуться в исходное положение;

- соединить подошвы ног друг с другом;

- зафиксировать носки на полу и максимально развести пятки в стороны;

- катать ногами массажный мячик или ролик;

- перекладывать при помощи пальцев ног мелкие предметы (камушки, карандаши).

2 КОМПЛЕКС:

при ходьбе:

- попеременно ходить на носочках, пяточках, внешней и внутренней стороне стопы;

- попеременно ходить с поджатыми и поднятыми пальцами;

- ходить по песку, гальке, траве, специальному коврику для профилактики плоскостопия.

3 КОМПЛЕКС:

в положении стоя**:**

- подниматься на носочки, опускаясь на полную стопу;

- подниматься на носочки, опускаясь на наружные своды стопы;

- приседать, не отрывая пяток от пола;

- стоять на внешних сводах стоп в течение 30-40 секунд.

Также полезно лазить вверх-вниз по гимнастической стенке, ходьба по гимнастическому бревну, или просто стоять на гимнастической палке, перекатываясь ногами.

Такая несложная гимнастика для профилактики плоскостопия, проводимая с ребенком убережет его от этой неприятной проблемы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Картотека 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.

**«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.

**«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.

**«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.)

**«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.

**«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, перекладывать его в сторону, передавая следу­ющему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та ко­манда, которая быстрее передаст мяч.

**«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.

**«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.

**«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).

**«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».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

**Самомассаж  стоп**.

Выполняется  из  исходного положения сидя, удобно положив одну ногу на колено другой. Обе ноги массируют одинаковое время.

Способствует расслаблению мышц стопы, улучшает функциональное состояние организма и уравновешивает нервные процессы.

**1 этап.**

* поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.

разминание стопы всеми пальцами.

* граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
* похлопывание подошвы.
* активное поднимание стопы вверх и опускание вниз.

**2 этап.**

* граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
* поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
* катание подошвами вперед-назад гимнастической палки.
* надавливание подушечкой большого пальца всех точек подошвы.

**3 этап.**

* с силой надавливание на болевые точки.
* поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
* похлопывание подошвы.
* катание подошвами мяча, выполняя круговые движения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

**Консультация для родителей «Как не пропустить развитие плоскостопия у ребенка. Меры профилактики»**

К сожалению, все чаще и чаще на прием приходят мамы с детьми школьного возраста. Основные жалобы поступают на боли в стопе, коленях, повышенной утомляемости, нежелании ребенка гулять. Диагностируя плоскостопие различных степеней, слышу от мам один и тот же вопрос: "Ведь все было хорошо, как мы пропустили, откуда все это взялось?"

Поэтому, специально для родителей, которые занимаются своим ребенком, но просто не могут все знать, не являясь врачами, хочу объяснить причины, которые могут повлиять на возникновение деформации в стопе.

Сначала, хочу объяснить, что врожденное плоскостопие занимает очень маленький процент среди общего количества пациентов с плоскостопием, но, тем не менее, эти случаи встречаются. При патологических процессах, которые происходят во внутриутробном развитии ребенка, возможны деформации стоп. После рождения, ребенка осматривает врач и принимает решение о способе лечения.

Но, в большинстве случаев, плоскостопие является приобретенным и всегда можно попытаться избежать его или постараться снизить до минимума риск деформации стопы. Основная моя просьба к родителям: "Слушать своих детей". Очень часто дети говорят о своих болевых ощущениях, но в силу занятости или непонимания что у детей тоже может что-то болеть, родители пропускают жалобы ребенка. Часто слышу фразы: "Ты еще маленький, как у тебя может болеть нога (голова, рука)?" У ребенка может болеть и нога, и голова, и рука, нужно внимательно слушать и принимать во внимание сказанное ребенком, ведь проявление боли говорит о необходимости, как минимум, осмотра ребенка врачом и, при необходимости, лечении.

Теперь хочу объяснить те причины, которые могут стимулировать развитие плоскостопия у ребенка.

Необходимо обратить внимание на предрасположенность ребенка к плоскостопию. В первую очередь, хочу обозначить основную зону риска - если у кого-либо из родителей (бабушек и дедушек) наблюдались проблемы с ногами, то ребенок автоматически должен быть под постоянным присмотром у врача ортопеда-травматолога.

В норме связки стопы справляются с амортизационным процессом, которые на них возложен природой, стабилизируя поперечный и продольный свод стопы, смягчая нагрузку на кости и суставы. При повышенной эластичности связок со временем происходит ослабление стабилизирующей функции, возможно проседание сводов, что влечет за собой начало деформации. Поэтому, если в роду были проблемы со стопами, то необходимо постоянно заниматься с ребенком в домашних условиях, выполнять упражнения для развития и укрепления связочного аппарата стопы, стимулировать моторику.

К сожалению, родители забывают, что каждый ребенок индивидуален - физически ребенок может встать и пойти только тогда, когда его опорно-двигательный аппарат сформирован достаточно для того, чтобы выдержать нагрузку вертикального расположения тела, суметь ее правильно распределить на позвоночник, ноги, стопы.

Когда ребенок только начинает ходить, делает первые попытки, то не стоит покупать ему ходунки для облегчения себе жизни. Многие мамы мечтают о ходунках: "Вот я его поставлю в ходунки и он себе будет ходить, мне не нужно везде бегать за ним, держать за руку". Предоставляя ребенку возможность становиться на стопы раньше положенного времени, мы подвергаем стопу ребенка колоссальной перегрузке.  
Еще один важный момент - слабо развитая костная и мышечная ткань при чрезмерных нагрузках претерпевает растяжение, что чревато возникновением травм. Радость родителей от первых шагов может быть омрачена начавшимся процессом деформации стопы, ведь очень часто в ходунках ребенок не наступает на всю стопу, а опирается на носок, происходит не правильное распределение нагрузки, нарушается развитие. Казалось бы, делается все из хороших побуждений, а наносится неимоверный вред развитию ребенка.

Следующим этапом, как только ребенок начинает ходить, является подбор обуви. Этот этап крайне важен. И очень хочется донести до родителей необходимость выбора обуви, которая будет помогать в формировании стопы, а не в ее деформации.  
При выборе обуви необходимо обратить внимание на следующие факторы:

- в возрасте до шести лет, желательно чтобы задник был выше голеностопа на несколько сантиметров, тогда пятка будет фиксироваться, и нога ребенка не сможет заваливаться внутрь или  
- плотный задник и носок, небольшой каблук (помогают удерживать стопу в правильном положении, не дают ноге заваливаться, когда мышцы стопы устают, и стопа постоянно находится в правильном положении наружу;  
- размер обуви должен соответствовать размеру ноги ребенка, нельзя покупать обувь на вырост или донашивать за кем-то обувь (чрезмерно широкая обувь не способна помочь в формировании стопы, так как нога внутри просто болтается и не стабилизируется; чрезмерно узкая обувь способна вызвать процесс деформации хрупких костей и суставов малыша);  
- при выборе летней, осенне-весенней обуви между задником и пальцем должен помещаться мизинец, чтобы обувь не давила; зимнюю обувь необходимо покупать с учетом усадки меха, чтобы нога потом не имела возможности смещаться в обуви.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

**Комплекс упражнений для лечения плоскостопия в домашних условиях.**

**Положение стоя**

- ходьба на носочках, на пяточках, на внутренней и внешней стороне ступни.

Маленьким детям упражнение можно подать в виде игры: походить как мишки, как пингвины, как балерины;

- ходьба по любой неровной поверхности: коврику против плоскостопия, по крупной гальке, ребристой доске, приставным шагом по гимнастической палке или шведской стенке очень полезна для борьбы с плоскостопием. Если ничего этого нет, то орехи, фасоль или теннисные шарики, насыпанные в тазик, могут стать отличным тренажером для коррекции плоскостопия у детей. Поддерживайте ребенка во время выполнения упражнения, чтобы он не упал;

- упражнение «качели» — перекаты с носка на пятку;

шагаем, высоко поднимая ноги, как цапля;

- упражнение «тропинка» — идем по «дорожке в лесу»:

- переступаем через «камни» (высоко поднимая ноги),

- «проходим под низкими ветками» (в полуприседе на носочках).

В этом упражнении можно проявить фантазию, чтобы увлечь ребенка. Можно «ехать на лыжах», «скользить на коньках, «идти по лужам» и многое другое. Главное, чтобы у детей работали мышцы голеностопа;

- шагаем на месте, носочки «приклеились» к полу;

- ходьба по наклонной лестнице или доске. Это очень полезное упражнение для работы с плоскостопием.

- вращение стопы внутрь, наружу;

- перемещение мелких предметов с помощью пальцев ног. Это упражнение пользуется огромной популярностью у детей. Можно перемещать их через палочку, выкладывать фигурки, складывать в ящик.

- катаем мяч в разных направлениях и по кругу левой ногой, потом правой, поднимаем его как можно выше двумя ногами;

- катание гимнастической палки.

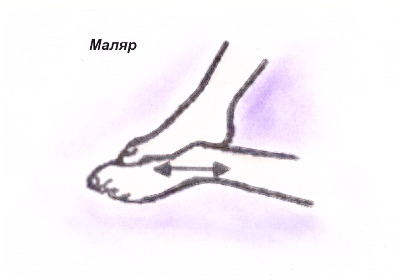
- упражнение «аплодисменты» ногами;

- упражнение «велосипед»;

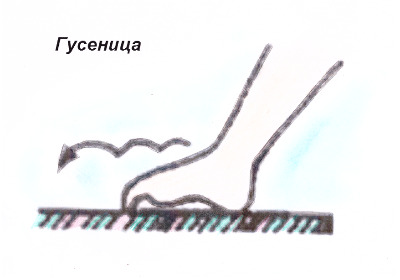
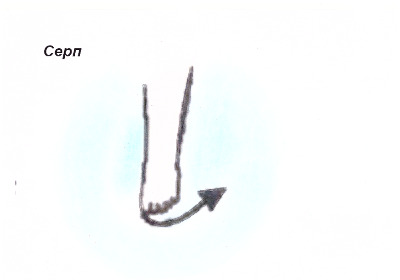
- потянуть на себя носок, пятку.

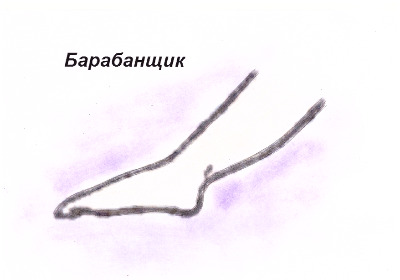
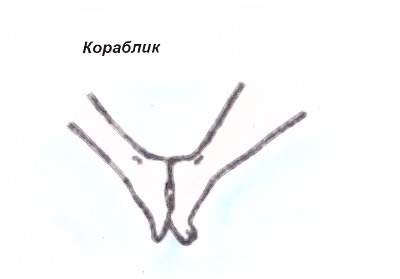
ПРИЛОЖЕНИЕ 7

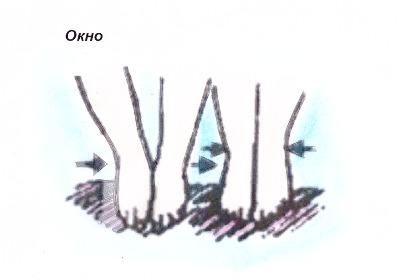
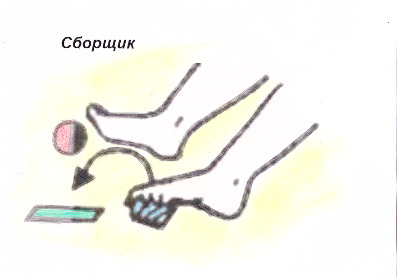
**Картотека упражнений для профилактики плоскостопия для дошкольников**

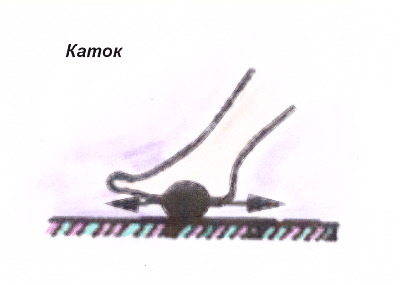
**** ****

.

**** ****

** **

****  ****

** **

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

**Памятка для родителей**

**«ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У РЕБЕНКА»**

Ребенок, имеющий плоскостопие, быстро утомляется, испытывает боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, коленях и ступнях. Освободиться от недуга довольно трудно, гораздо легче предотвратить его возникновение. Предлагаем комплекс специальных упражнений для профилактики плоскостопия.

**Диагностика плоскостопия**

Заключение о состоянии опорного свода стопы ребенка делается врачом- педиатром на основании положения двух линий, проведенных на отпечатке (рисунке стопы).

Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком, вторая - с основанием большого пальца. Если обе линии расположены внутри контура - стопа плоская, если контур находится между линиями - уплощенная, если линии проходят за контуром - нормальная.

В особой заботе нуждаются дети не только с плоской, но и с уплощенной стопой. Несмотря на то, что в дошкольном возрасте стопа еще не сформирована, при плоскостопии существует опасность отрицательной динамики.

Во время осмотра ребенка следует обращать внимание на положение пятки. При нормальной стопе оси голени и пятки совпадают, в случае продольного плоскостопия образуют угол, открытый к внешней стороне (вальгусная установка стопы). Это легко определить по детской обуви: при вальгусном положении (низко опущен внутренний край) -стаптывается внутренняя часть подошвы, при варусном (уплощен наружный край) - сильнее деформируется наружная сторона подошвы.

В дошкольном возрасте еще не поздно улучшить состояние стопы и предотвратить формирование плоскостопия. Для этого необходимо регулярно выполнять специальный комплекс упражнений.

**Упражнения, предупреждающие развитие плоскостопии**

Ребенок должен заниматься в спортивной форме босиком.

**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.

**Упражнения с гантелями.** Ребенок берет в каждую руку гантель (до 1 кг, в зависимости от возраста и физического здоровья ребенка), ставит ноги вместе, руки вниз. На счет 1 - приседает, вытягивает руки вперед. На 2 - встает, опускает руки. И так далее.

Исходное положение то же. На счет 1 - выпад правой ногой вперед, руки в стороны. На счет 2 - исходное положение. На 3-4 - то же с левой ноги. Упражнение выполняется в течение 30-50 сек.

**Ходьба.** В течение 30-50 сек. ребенок ходит на пятках, на носках, на внутренней и наружной сторонах стопы.

**Бег.** Ребенок бежит короткую дистанцию (до 30 м) с максимальной скоростью.

**Укрепление мускулатуры ног и свода стопы**

Долговременное пребывание, в положении стоя, продолжительная ходьба по твердому грунту, а также переноска тяжестей провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы. Укреплять мускулатуру ног и свода стопы также необходимо с детства. Предлагаем вашему вниманию упражнения для детей, которые помогут достичь хороших результатов.

**Катание мяча.** Ребенок садится на пол или табурет, ставит ступню на теннисный мячик и катает его, то к носку, то к пятке двумя ногами попере-менно.

**Катание чулка.** Ребенок садится на пол или табурет, раскладывает перед собой чулок (платок). Выдвигает вперед одну ногу и, распрямив пальцы, хватает ими чулок и подбирает его часть под ступню. Снова распрямляет пальцы и подбирает новую часть чулка. Повторяет до тех пор, пока чулок не исчезнет под стопой полностью. Упражнение выполняется сначала правой, затем левой ногой, а потом обеими ногами одновременно.

**Игра в шарики и кольца.** Ребенок садится на пол. Перед ним взрослый раскладывает в линию десять колец, перед каждым кольцом кладет шарик. Ребенок поочередно опускает шарики в кольца: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем вынимает их руками и кладет перед кольцами, после чего поочередно опускает кольца на шарики: пять - пальцами правой ноги, пять -левой.

**Игра в мяч ногами.** Упражнение выполняется в парах. Дети садятся на пол напротив друг друга и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Хватают ногами теннисные мячики и перебрасывают их. Ловить мяч руками нельзя. Если у ребенка нет пары, можно поиграть со взрослым (родителем).

**Танец на канате.** Ребенок идет по линии, которая нарисована на полу мелом (вместо мела можно использовать ленту, тонкую веревочку и т.д.), удерживая равновесие (руки разведены в стороны, колени прямые). Одну ступню ставит вплотную перед другой. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, иначе можно "упасть вниз".

Помимо вышеперечисленных упражнений профилактике плоскостопия способствуют спортивные игры на открытом воздухе (футбол, волейбол, гандбол). Также полезны ежедневные ножные ванны (температура воды 36-37 °С) в течение 1-1,5 мин.

Регулярное выполнение этих упражнений поможет вашему ребенку всегда оставаться здоровым, активным, подвижным!