

Консультация для родителей «Игровые упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки у детей дошкольного возраста»

Подготовила инструктор по физической культуре Сайфуллина А.В.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, формирование её не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут привести к развитию плоскостопия.

Стопа—это опора, фундамент всего организма. Изменение формы стопы вызывает повышенную утомляемость и боль при ходьбе, провоцирует «встряску» костей нижнего отдела позвоночника, поэтому очень часто оно является причиной нарушений осанки.

С того момента, когда ребенок начинает вставать на ножки, необходимо укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, воспитывать навык правильной ходьбы (не разводя носков).

Плоскостопие — заболевание, выражающееся в деформации (расплющивании, опускании) свода стопы. Причины: раннее вставание и ходьба, слабость мышц стопы, долгое пребывание на ногах, избыточный вес, неудобная обувь, а так же перенесенные заболевания.

В последнее время у детей дошкольного возраста все чаще встречается плоскостопие. Плоскостопие отрицательно сказывается на общем состоянии ребенка и может привести к различным тяжелым заболеваниям.

Плоскостопие мешает нормальному движению, которое формирует неправильную осанку, деформирует кости стопы, нижних конечностей, является причиной тяжёлых заболеваний позвоночника.

Дети, страдающие плоскостопием, жалуются на боли в ногах, быстро устают и жалуются на головные боли. Плоскостопие вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках. Но окончательный диагноз ставят к пяти годам жизни. А наша с вами задача предупредить плоскостопие, т. е. профилактика.

Упражнения выполняются без обуви: ходьба по оздоровительным дорожкам, контрастный душ, корригирующие упражнения, упражнения с предметами и без предметов. На корригирующих занятиях используются физкультурные дорожки, которые несут функцию самомассажа.

Во время ходьбы идет воздействие на биологически активные точки. Так же можно использовать нестандартное оборудование, это различные дорожки, коврики, которые можно сделать в домашних условиях из подручного материала (пуговицы, крышки, колпачки от фломастеров). Использование гимнастических палочек, ходьба приставным шагом по обручу, раскатывание карандаша, поднимание мелких игрушек, упражнения с массажным мячом.

Так же хорошей профилактикой является массаж стопы массажным мячом.

Использование природных ресурсов: хождение по естественным водоемам, земле, песку, мелким камушкам, траве.

Хорошая физическая нагрузка (бег, ходьба, прыжки, лазание, танцы) хорошо снабжаются кровью сосуды и развиваются кости, связки и мышцы на ногах.

Систематическое выполнение специальных упражнений, ходьба по массажным коврикам, подвижные игры являются эффективным средством для развития правильной формы стопы ребёнка.

Активное формирование функции опорно-двигательного аппарата ребенка происходит до 6 лет. После этого плоскостопие вылечить намного сложнее. Именно по этой причине так важно проводить профилактику плоскостопия у дошкольников.

Игры направлены на:

- развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы
- формирование навыка правильной ходьбы и осанки

Игра «На водопой»

Дети ходят по ребристым дорожкам или между двумя шнурами, меняя виды ходьбы по тексту, и произносят:

Жарким днем лесной тропой (обычная ходьба)

Звери шли на водопой.

За мамой слонихой

Топал слоненок. (Ходьба широким шагом или сильно топая по коврику.)

За мамой-лисицей крался лисенок. (Ходьба на носках.)

За мамой ежихой катился ежонок. (Ходьба на пятках.)

За мамой-медведицей шел медвежонок. (Ходьба на внешних сторонах стоп.)

Игра «Дождь»

Вдоль стен зала (группы) на полу разложены обручи диаметром 50 см. Дети строятся в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки. Идут вправо, меняя виды ходьбы по указанию взрослого: на носках, пятках, внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, скрестно, перекатом с пятки на носок и т.д. По сигналу «Дождь!» все останавливаются и дружно произносят:

Дождь пошел, и надо нам

Разбегаться по домам!

Каждый игрок бежит к обручу и встает на его обод, передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.

Упражнение «Часики»

Исходное положение – сидя на полу, ноги скрестив по турецки, руки лежат на коленях. Раскачивать туловище то вправо, то влево, приговаривая «тик- так».

Повторить 10 раз в каждую сторону.

Время-времечко бежит,

Деткам подрастать велит.

Шепчут часики вот так:

Тик- так!

Упражнение «Улитки»

Исходное положение – лежа на спине. Поочередное подтягивание колен к животу. Повторить 10 раз каждой ногой.

На дорожке у калитки

*Повстречались две улитки,
И поспорили немножко –
У кого длиннее рожки?
Оказалось, что они
Одинаковой длины.*

Как избежать нарушения осанки у дошкольника?

Предупредить всегда легче, чем лечить!

На первых порах нарушения приходящие. Если ребенок, несмотря на все правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу ортопеду или врачу ЛФК и строго выполнять его рекомендации. Постоянные напоминания о том, как правильно ходить, ничего не дадут, так как ребенку в этом возрасте нужно повторить одно упражнение от 33 до 68 раз, чтобы он понял и воспроизвел точно это движение. Поэтому здесь на помощь придут игровые упражнения.

Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребенка ходить с параллельными стопами. Это можно делать на скамьях, дорожках, ступеньках, стесанном бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Кромка тротуара – великолепное пособие для этого.

Для формирования правильной осанки учите ребенка проползать под чем-либо (стул, стол и т.д.).

Отчего может нарушиться осанка? Таких причин много, назовем лишь некоторые:

- Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе.

- Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

- Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу.

- Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, «калачиком», и пр. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу).

- Неправильно подобранная кровать. Спать нужно на твердой ровной поверхности кровати, на которую ребенок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен еще средней мягкости матрас и подушка. Лучше всего если подушка находится между щекой и плечом, она может быть даже достаточно мягкой и небольшой. Лучшая поза для сна – на спине, с разведенными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.

- Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Отклонения в осанке неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньшее поступление кислорода к тканям.

Предлагаем несколько упражнений для укрепления мышц спины:

1. «Паучок»

Встать на ладони и стопы, животом кверху и пройти до ориентира и обратно. Когда упражнение будет достаточно освоено, можно пройти, удерживая на животе мячик или игрушку.

2. «Кошечка»

Стоя на ладонях и коленях, голову приподнять, спину прогнуть – вдох. Спину выгнуть, голову опустить вниз – выдох.

4. «Рыбка»

Лежа на спине, руки согнуты в локтях, взрослый придерживает ноги ребенка. Приподняться на руках, прогнуть спину. Задержаться на несколько секунд в таком положении. Когда ребенок освоит это упражнение, оторвать руки от пола и развести в стороны.

5. «Мишка»

Сидя на пятках, руки на поясе. Встать на колени, сесть справа от себя на пол, ноги вместе, встать без помощи рук. То же в другую сторону.

**Больше гуляйте вместе на свежем воздухе!
Движение и свежий воздух творят чудеса!
Здоровья вам и вашим детям!**