

Плавание и профилактика плоскостопия КОСТОПИЯ



- Связочно-мышечный аппарат развит слабо, и не полностью завершено окостенение, поэтому стопа легко подвергается деформации, вследствие которой развивается плоскостопие.
- Плавание обеспечивает постепенно увеличивающуюся нагрузку на костно-мышечно-связочную систему ребёнка, которая со временем укрепляется, становится выносливой. А разносторонняя спортивная нагрузка, в свою очередь, воспитывает привычную активную осанку, которая сохраняется ребёнком лишь при условии хорошей, постоянно поддерживаемой тренированности мышечной системы.

Плавание способствует коррекции нарушения осанки в разгрузочном положении позвоночника, предупреждению плоскостопия.



- Плоскостопие — довольно неприятный недуг, который, формируясь в раннем детстве, способен негативно сказаться на всей последующей жизни ребенка. При плоскостопии нарушается опорная функция нижних конечностей, ухудшается их кровоснабжение, отчего появляются боли, а иногда и судороги в ногах. Стопа становится потливой, холодной, синюшной. Уплотнение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки. Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе; походка их напряженная, неуклюжая.

- Создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц стопы и голени и оказывающих положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, скошенные поверхности, гимнастическая стенка, веревочные лестницы, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, велосипеды, педали которых имеют конусообразный валик, предназначенный для формирования свода стопы, специальные тренажеры). Следует предоставить детям возможность применения указанного оборудования. Кроме того, в теплое время года необходимо обеспечить возможность систематического использования природно-оздоровительных факторов, например, оборудовать на групповых участках естественные грунтовые дорожки.



Мягкие, ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым создаются очень благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления твёрдой опоры нижних конечностей тазового пояса.

- Систематические физические упражнения содействуют развитию двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки.
- Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить, поэтому с раннего возраста необходимо укреплять мышцы и связки ног.

1 КОМПЛЕКС «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. – то же

1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп

3-4 – и.п.

3. «Утята встретили на тропинке гусеницу»

И.п. – то же.

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. «Утка крякает»

И.п. – то же

1-2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны («клюв открылся»), произнести «кря-кря»

3-4 – и.п.

5. «Утята учатся плавать»

И.п. – сидя руки в упоре сзади, носки натянуть

1 – согнутую правую стопу – вперед

2 – разгибая правую стопу, согнутую левую стопу – вперед.

● 2 КОМПЛЕКС С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ:

1. И.п. – сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп.

Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. – то же

1-2 – сгибая пальцы ног, обхватить ими палку

3-6 – держать

7-8 – и.п.

3. И.п. – то же

1-2 – поднять пятки, опираясь пальцами ног о пол

3-4 – и.п.

4. И.п. – сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стопами, хватом двумя руками придерживать ее за верхний конец.

Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.

5. И.п. – то же.

Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз.

6. И.п. – стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на пояс.

Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу.

Примечание. Лучше всего использовать деревянные гимнастические палки длиной 80 см, диаметром 2 см.

А это мы делаем в детском саду и детям нравится

- 1. «Окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги не отрывая подошв от пола.
- 2. «Каток» - ребенок катет вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.
- 3. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.
- 4. «Сборщик» - И.П. – тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падения предметов при переноске.

- 5. «Художник» - И.П. – тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
- 6. «Гусеница» - И.П. – тоже. Сгибая пальцы ноги, ребенок подтягивает пятку вперед, затем пальцы расправляются и движение повторяется. Упражнение выполняется двумя ногами одновременно.
- 7. «Серп» - И.П. – тоже. Подошвы ног на полу, расстояние между ними 20 см. Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.
- 8. «Мельница» - И.П. – тоже. Ноги выпрямлены. Описываются ступнями дуги в разных направлениях.
- 9. «Барабанщик» - И.П. – тоже. Стучим носками ног по полу не касаясь его пя

- По мнению М.Кузнецовой, специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы. Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы. Автор также подчеркивает, что здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольных учреждениях.

