

***Упражнения для
профилактики
нарушения
ОДА и плоскостопия***

ПЛОСКОСТОПИЕ

Это

*статическая деформация стопы,
характеризующая уплотнением ее сводов*



Нормальная
стопа



I степень
плоскостопия



II степень
плоскостопия



III степень
плоскостопия

● **Для профилактики дефектов осанки используются определенные упражнения:**

- потягивания;
- прогибание спины назад с отведением рук вверх — назад;
- ходьба на носках с прогибанием спины;
- прогибание спины, сидя на стуле или скамейке с потягиванием;
- прогибание спины, стоя на четвереньках и коленях;
- наклоны назад с отведением рук в стороны;
- наклоны вперед с доставанием носков;
- упражнение «велосипед» в положении лежа на спине;
- наклоны туловища вправо и влево;
- сгибание ног и отведение в сторону, стоя спиной к вертикальной плоскости;
- сгибание ног в положении лежа;
- доставание носков ног в положении сидя на скамейке;
- подтягивание бедер к груди из положения лежа на спине.

● **Комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки**

- Исходное положение (далее – и. п.) – стоя: принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.
- И. п. – стоя. Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.
- И. п. – стоя. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.
- И. п. – стоя. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.
- И. п. – стоя. Приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и. п.
- Повторить упражнение 5, но без гимнастической стенки.
- И. п. – стоя. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять и. п.
- И. п. – сидя: сесть на гимнастическую скамейку у стены, принять правильную осанку, прижав затылок, лопатки и ягодицы к стене.
- И. п. – сидя. Расслабить мышцы шеи, уронить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и. п. сидя.
- И. п. – лежа: лечь на коврик на спину, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.
- И. п. – лежа. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и. п.
- И. п. – лежа. Прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.
- И. п. – стоя. Ходьба по залу с остановками, сохранением правильной осанки.
- Упражнения для создания и укрепления «мышечного корсета»

- И. п. – лежа на животе: лечь на пол, на живот, подбородок опустить на тыльную поверхность кистей, положенных друг на друга.
- И. п. – лежа на животе. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.
- И. п. – лежа на животе. Перевести кисти рук к плечам или за голову, приподнять голову и плечи. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.
- И. п. – лежа на животе. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. Вернуться в и. п.
- И. п. – лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук. Вернуться в и. п.
- И. п. – лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Прямыми руками совершать круговые движения. Вернуться в и. п.
- И. п. – лежа на животе. Поочередно поднимать выпрямленные ноги, не отрывая таз от пола. Темп упражнения медленный. Вернуться в и. п.
- И. п. – лежа на животе. Приподнять обе ноги, не отрывая таз. Удерживаться в этом положении 3-5 сек. Вернуться в и. п.
- И. п. – лежа на животе. Поднять правую ногу, присоединить левую, удерживаться в таком положении 3-5 сек, опустить правую, затем левую ногу.
- И. п. – лежа на животе. Приподнять выпрямленные ноги, развести их в стороны, соединить и опустить в и. п.
- И. п. – лежа на животе, попарно друг против друга. Приподнять голову и плечи, удерживая согнутыми в локтях руками мяч перед грудью, бросить его партнеру, руки вверх, голова и грудь приподняты, поймать мяч обратно.
- Аналогично упражнению 10, но мяч перекатывать, сохраняя приподнятое положение головы и плеч.
- Как правило, одно занятие состоит из 10-12 простых упражнений, темп их выполнения может различаться – от медленного до интенсивного, в программу занятия включаются дыхательные упражнения. Комплекс упражнений следует периодически менять.

Упражнения и игры, рекомендуемые для профилактики нарушений ОДА у детей дошкольного возраста

- **Ходьба**
- по массажной дорожке с разным положением рук
- по модулям (попеременным и приставным шагом)
- по следам
- по шнуру (попеременным и приставным шагом)
- по ребристой доске
- с мешочками на голове (*сред.гр*) (голову вниз не опускать, подбородок слегка приподнят, смотреть прямо, спина прямая)
- на внешней и внутренней стороне стопы
- на носках, на пятках, с перекатом пятки на носок (спина прямая, голову вниз не опускать, положение рук – вверх или в стороны)
- по шнуру, приставляя пятку к носку
- по неровной поверхности
- по ребристой доске с захватыванием реек пальцами ног
- «елочкой»
- на пятках с зажатыми пальцами (с зажатыми предметами)

● Ползание

- на четвереньках вперед – назад
- «по-медвежьи» на выпрямленных руках и ногах, опираясь на пол полной поверхностью ладоней и ступней

● Массаж ног руками

- подтягиваем к себе стопу левой ноги, разминаем пальцы. Подушечками пальцев сильно нажимаем на пятку, растираем стопу, похлопываем по пяткам ребром ладони, стопой делаем круговые движения, вытягиваем вперед пальцы, затем пятку.
- ног и спины с помощью массажеров

Гимнастика для ног (И. п. сидя на стуле)

- поднять пятки вверх так, чтобы носочки прогибались
- поднять носки вверх на себя
- сгибать и разгибать пальчики
- пальчики царапают
- «барахтанье» ногами (сгибание и разгибание)
- поднимание тела на носки

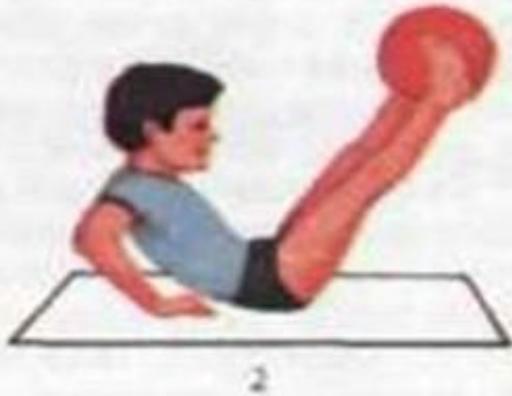




рис.9



рис.10



рис.11

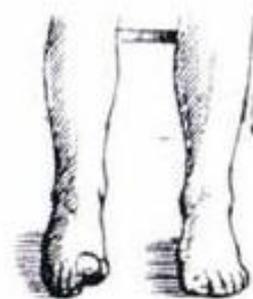


рис.12



рис.13



рис.14

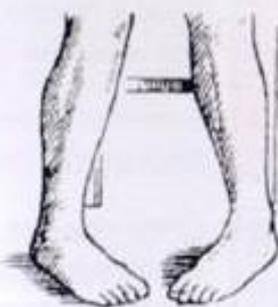


рис.15

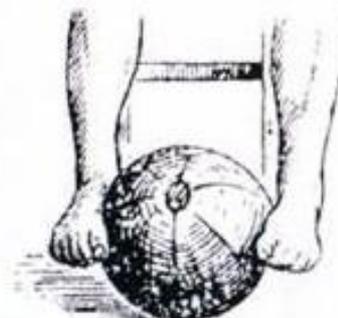


рис.16

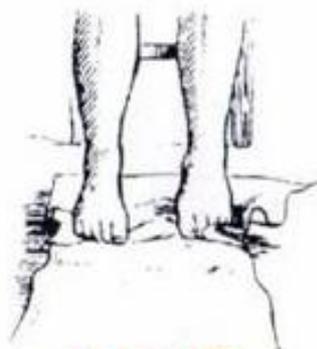


рис.17

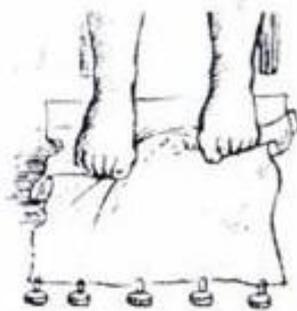


рис.18



рис.19

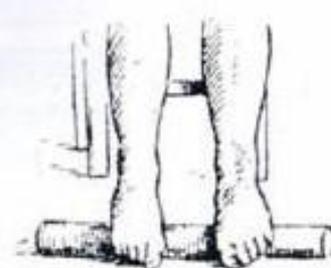


рис.20

Подвижные игры

- «Ель, елка, елочка»
- «Узнай ступней на ощупь» (предметы – шарик, шишка и т. д.)
- «Собери пальчиками ног платочки» (усложнение - шишки)
- «Кто там?»
- «Старички – ребята - солдаты»
- «Художник» (рисование ногой)
- «Пылесос» (собирать пальцами ног мелкие предметы, усложнение - фломастеры)

Игровые упражнения

● «Поймай мячик».

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

Выполнение: пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочередно левой и правой ногой). Закрывать крышкой мячик.

● «Сложи фигуру».

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

Выполнение: сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

● «Новогодняя ёлочка».

Оборудование: контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображением ёлки.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

● «Башенка».

Оборудование: кубики.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

● «Рисуем подарок другу».

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

Выполнение: пальцами ног нарисовать рисунок другу.

● **«Солнышко» (коллективное).**

Оборудование: пуговицы разного размера.

Выполнение: пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

● **«Соберём урожай».**

Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки.

Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

● **«Уберём игрушки»**

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

Выполнение: пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

● **«Сварим суп из макарон».**

Оборудование: обруч, поролоновые палочки.

Выполнение: дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макароны) из обруча в заданное место.

● **«Снежки».**

Оборудование: по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.

Выполнение: по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.

● **«Эстафета с палочкой».**

Оборудование: палочки дл. 20 см

Выполнение: дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко друг к другу. Первые дети берут палочку пальцами ног и передают её следующему участнику, стараясь не опускать её на пол. Побеждает та команда, которая быстрее передаст палочку, не уронив её на пол.

Упражнения для гимнастики после сна

- потягивания
- лежа на спине, вытянуть до упора ноги, руки, затем расслабить
- мышцы; повторить эту процедуру в положении на правом и левом боках
- лечь ровно и поочередно поднимать – опускать левую – правую ноги, стараясь вытянуть носок. При этом желательно опускать ноги медленно, не сгибая в коленях.
- массаж ступней
- «Кошечка» ребенок на боку, колени прижаты к животу, руки – к груди (в позе спящей кошки), мурлычет;
- «котенок» встает на колени, выпрямленными руками упирается, выгибает спину со звуком «ш-ш-ш»;
- «Кошечка проползает под забором» Ребенок медленно опускается на локти, ягодицами садится на ноги и медленно, опустив голову, имитирует движение под забором, ложится на живот и поднимается на вытянутых руках, прогибаясь в спине, смотрит прямо.
- «Змея» Ребенок плотно прижимается животом, упор на вытянутых руках Голова гордо поворачивается влево – вправо (шипит).
- «Качалочка» лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться вдоль позвоночника, затем с бока на бок (происходит улучшение работы позвоночных дисков). (сред. возраст)

- **Упражнения после сна, для профилактики нарушения осанки у детей.**
- **Имитация плавательных движений, лежа в постели.**
- Я дельфинчик, я плыву.
- Волны рассекаю...
- Спинкой плавно я верчу –
- Рыбок обгоняю.
- (Воспитатель оказывает индивидуальную помощь тем детям, которые испытывают трудности при выполнении движений).
- Хождение по массажным дорожкам.
- Три дорожки есть у нас.
- Все дорожки — просто класс.
- Эта дорожка для смелых,
- Эта дорожка для важных,
- А это дорожка — для самых отважных.
- (Используется мешок с каштанами, дорожка со следами ног, шипованная дорожка).

Упражнения в кроватках после сна

1. И. п. — лежа на спине, руки вверх. Оттянуть носки ног и сильнее вытянуть руки.

Потянулись — потянулись,

А теперь мы повернулись.

Вот подняли ножки,

Побежали по дорожке (2-3 раза).

2. И. п. — лежа на животе, согнуть ноги в коленях. Поочередные движения ногами вверх-вниз.

Тут конец дорожки,

Опустили ножки.

Руки вверх подняли,

Ими поиграли (4-6 раз).

Повернуться на спину. По желанию детей выполнить движения рук в различных направлениях.

При пробуждении выполняются потягивания:

Потягушки, потягушки!

Где любимые игрушки?

(Игрушки располагаем в направлении взгляда)

В и.п. на спине и животе дети выполняют потягивания, используя спинку кроватей.

По желанию дети выполняют упражнения в спортивном уголке, используя различные снаряды: шведскую лестницу, турник, кольца и т.д. **Упражнение «Удав»**

1. И. п. — лежа в кровати на спине, руками взявшись за спинку.

2. Прямые ноги поднимаем вверх и касаемся спинки кровати.

Удаву интересно

С хвостом своим играть,

Ах, это так приятно

Животик укреплять.

(Выполнять упражнения рекомендуется на жестких кроватях).

Упражнение «Велосипед»

И. п. — то же. Ноги поднять на высоту 20-25 см и вращать воображаемые педали. Выпрямляя ноги в коленных суставах.

Еду, еду к бабушке

На тёплые оладушки.

(Упражнение выполняем в течение 5-6 секунд 2-3 раза с перерывами на 3-4 секунды).

Упражнение «Лодочка».

И. п. — лежа на кровати на животе, вытянутые руки — на спинке кровати. Поднять ноги на высоту 10-15 см. Выполнять раскачивающиеся движения вперед-назад на животе. Голова приподнята вверх.

Я, как лодочку, лежу,

Спинку ровненько держу.

(Следить за положением головы. Дозировка та же).

Физкультминутки

«У нас славная осанка»

- У нас славная осанка – *Выпрямиться, проверить осанку;*
- Мы свели лопатки - *Свести лопатки.*
- Мы походим на носках - *Повернуться вокруг себя вправо на носках; (мл. дети – идут по кругу на носочках).*
- И пойдём на пятках. - *Повернуться вокруг себя влево на пятках (мл. дети – идут в другую сторону по кругу на пятках).*
- Пойдём мягко, как лисята - *Пройти «вкрадчиво», перекатом с пятки на носок (мл дети – ходьба с носка).*
- Ну, а если надоест, То пойдём все косолапо,
Как медведи ходят в лес.
Пройти «по-медвежьи», на внешней стороне стопы (мл. дети – на четвереньках, руки и ноги выпрямлены).

«Я позвоночник берегу»

*Дети встают прямо, разворачивают плечи, сводят лопатки
(все движения выполняют с прямой спиной)*

- Я позвоночник берегу ,
- И сам себе я помогу.
- Все выполняю я по порядку:
- Сначала сделаю зарядку - *дети ставят руки на пояс;*
- Нагнусь, прогнусь, и выпрямлюсь - *движения по тексту;*
- И вправо – влево наклонюсь;
- С друзьями поиграю в мяч – *бег на месте;*
- Он весело помчится вскачь - *прыжки*
- И за столом я посижу - *дети приседают, руки складывают перед грудью, спина прямая;*
- И телевизор погляжу.
- Но буду помнить я всегда –
- Должна прямою быть спина - *дети сцепляют руки за спиной зрза, меняя положение рук.*

«Зарядка»

*Дети выполняют все указанные
в стихотворении движения*

- А сейчас все по-порядку
- Встанем дружно на зарядку.
- Руки в стороны, согнули,
- Вверх подняли, помахали,
- Спрятали за спину их,
- Оглянулись:
- Через правое плечо,
- Через левое еще.
- Дружно присели,
- Пяточки задели,
- На носочки поднялись,
- Опустили руки вниз.

Использование нестандартного оборудования в профилактике плоскостопия

*старые галстуки и пуговицы,
куски линолеума и крышки,
киндеры и тряпочки,
мочалки и бельевые веревки,
губки для мытья посуды,
деревянные палочки и бабины,
Пароллоновые жгуты и крупа,
цветные камешки и самоклеющаяся пленка и т.д*

Массажные дорожки



«Гусеница»



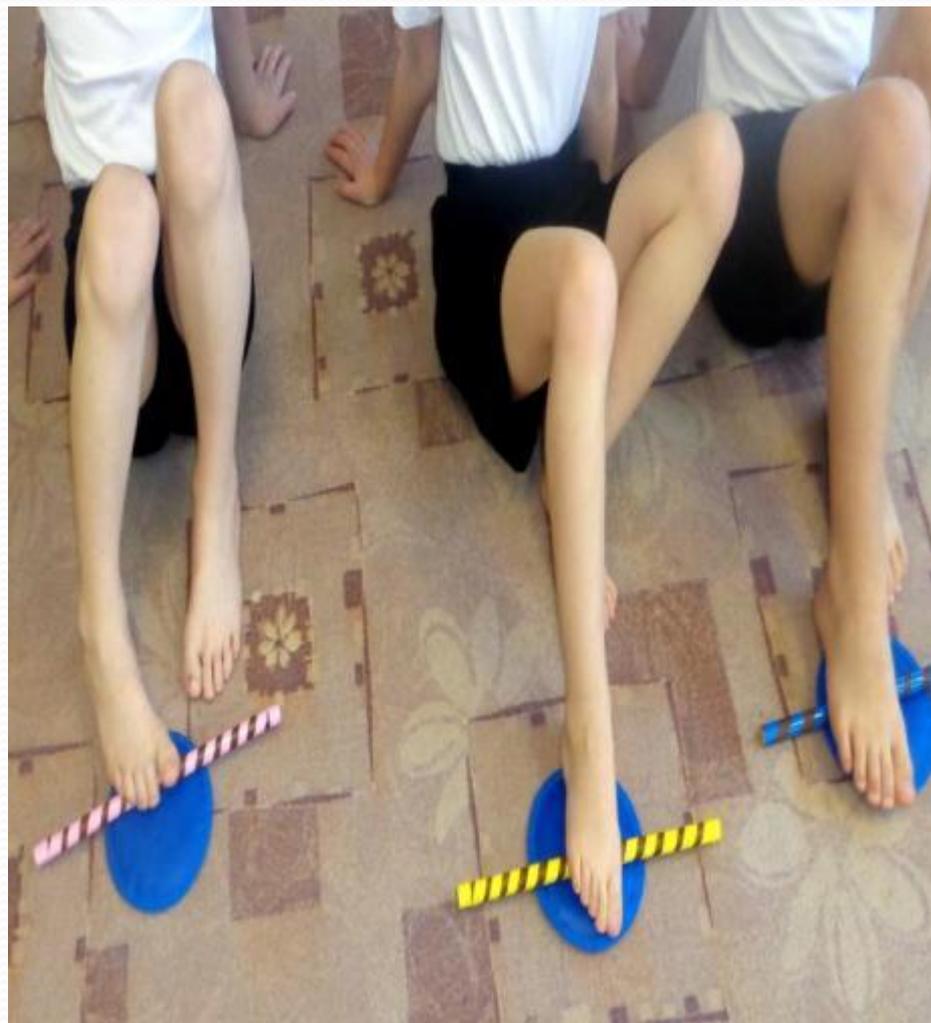
Коврики



Массажеры

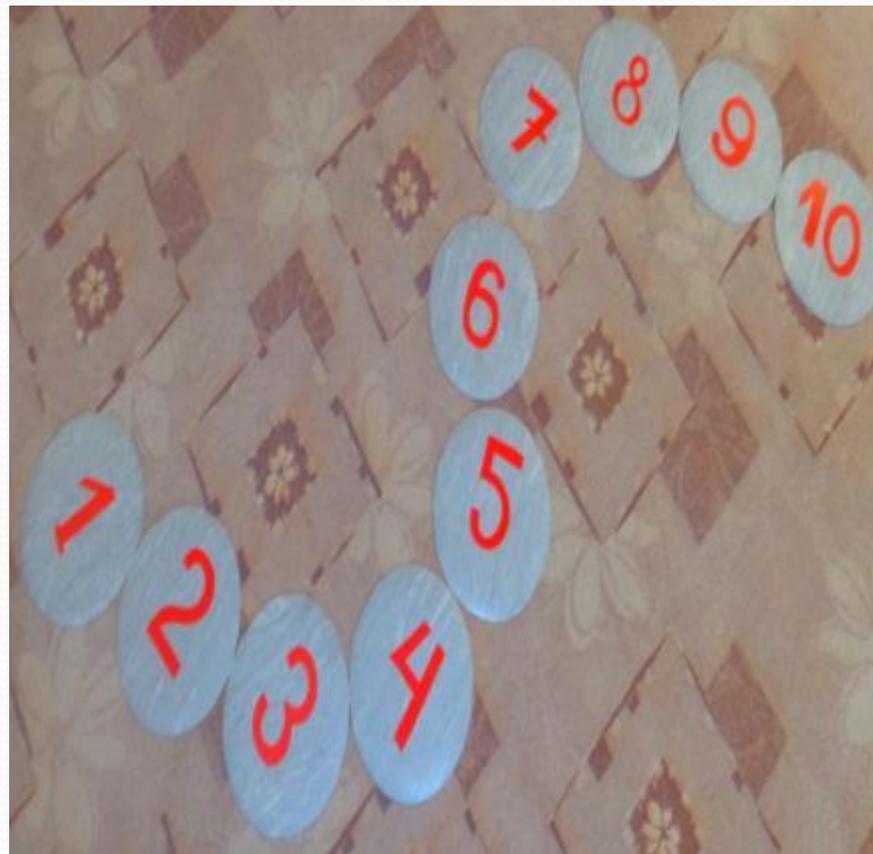


Палочки-скалочки





«Художники»



«Классики»

Играх и игровых упражнениях, индивидуальной работе самостоятельной двигательной деятельности



- Для детей с плоскостопием снижать дозировку в прыжках на двух ногах на месте, а добавлять ходьбу на месте.
- Правильному положению и отчетливому ощущению прямой спины способствуют также упражнения с обручами, палками, положенными на лопатки.
- Все выше изложенные упражнения могут быть использованы в играх «Ровным кругом...», «Если нравится тебе, то делай так...»

Спасибо за внимание

