**Подвижные игры и упражнения по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста**

****

****







**Введение**

«Подвижные игры для профилактики плоскостопия».

Цель: показать на примере, какие подвижные игры можно проводить с детьми по предупреждению плоскостопия, как необходимо осуществлять профилактическую и коррекционную работу.

Плоскостопие – это одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола). Стопа в дошкольном возрасте находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут привести к возникновению функциональных нарушений.

Казалось бы, какой пустяк – небольшая ложбинка на ступне. Но она выполняет очень важную роль: уменьшает нагрузку на кости и мышцы ног и всего позвоночника, когда мы бегаем, прыгаем, ходим. Отчего же стопа может стать плоской?

**Основными причинами развития плоскостопия являются:**

\* Недоразвитие мышц стопы;

\* Большие физические нагрузки;

\* Так же излишний вес;

\* Длительное пребывание в постели

(возможно в результате болезни);

\* Так же ношение неправильно подобранной обуви;

\* Косолапость;

\* Х- образная форма ножек;

\* Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки;

\*А так же может передаваться наследственно;

**Признаки плоскостопия:**

\* Это быстрая утомляемость ног;

\* К вечеру возможно появление отека степ, которого

не будет утром;

\* Так же ноющие боли в стоянии и ходьбе в голенях и стопах;

\* Быстрое изнашивание внутренней стопы подошвы;

\* Ребенок ходит с широко расставленными ногами,

слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;

\* Когда стопа имеет неправильную форму или становится шире;

\* Врастание ногтей пальцев ног в кожу;

\* Искривление пальцев ног;

\* Появление мозолей;

**Последствия плоскостопия состоят в:**

\* Некрасивой, раскачивающейся походки;

\* В искривлении позвоночника;

\* Частые головные боли;

\* Развитие артроза (деформация коленей и голеней);

\* Так же быстрая утомляемость;

\* Раздражительность, нарушение работы нервной системы;

**Для профилактики плоскостопия необходимо:**

* Укреплять мышцы;
* Носить рациональную обувь;
* Ограничивать нагрузку на нижнею конечность;
* Воспитывать правильность походки;
* Делать массаж***;***

**Загрузи машину**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног платочки от начала к концу где стоит грузовая машинка, последний ребёнок кладёт платочек в кузов, и обратно по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом. (можно в 2 шеренгах).

**Поймай рыбку**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

В таз с водой (песком) опускаются камешки, детки пальцами ног ловят рыб по цветам.

**Сидячий футбол.**

Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног.

Дети сидят по кругу, руки в упоре сзади, ноги согнуты. Отталкивают мяч от себя сидящему, напротив.

 **«Донеси, не урони»**

Цели игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости. Необходимые материалы: стулья, простынки.

Ход игры

В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

**«Кто первым соберет простынку»**

Цели игры: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп. Необходимые материалы: простынки (50-80 см) одинаковой длины, стулья.

Ход игры

Игроки сидят на стульчиках (стульях), под правой ступней -простынка. По сигналу ведущего игроки начинают пальцами правой ноги подбирать простынку. То же сделать левой ногой. Игроки, наиболее успешно выполнившие эту задачу, соревнуются между собой.

**«Поймай комара»**

Цели игры: развитие быстроты реакции, внимания; формирование правильной осанки; укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп. Необходимые материалы: прут с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани.

Ход игры

Становятся в круг лицом к центру на расстоянии вытянутой руки. Ведущий находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1-1,5 м) с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани. Ведущий кружит шнур с «комаром» немного выше голов играющих. Когда «комар» пролетает над головой, игроки подпрыгивают, стараются поймать его обеими руками.

**«Цветная мозаика».**

**«Велосипедисты»**

*Цель:* укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

*Оборудование***:**массажные цилиндры.

*Содержание игры.* Игроки делятся на пары, садятся на пол, стопы на полу, пальцы стоп двух игроков соприкасаются. По сигналу дети соединяют противоположные стопы. Педагог вкладывает в подсводное пространство массажный цилиндр. Со словами «Марш!» дети выполняют ногами движение «ве­лосипед». Необходимо удержать массажный цилиндр между стопами игроков.

*Методические указания.* Учитывается время работы всех игроков без падения цилиндра. Игра повторяется 2 раза. В каж­дой паре игрок выполняет в первом варианте движение вперед, во втором варианте — назад.

Вариант 1. В коробке собраны разноцветные пуговицы.

Использование: Собрать, рассыпанные по полу пуговицы с помощью ног, выложить из пуговиц узор, фигуру, орнамент.

Вариант 2. Использованные фломастеры, карандаши, палочки разного цвета.

Использование: выложить из палочек пальцами ног заданный рисунок.

**«Ловкие ноги»**

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

Ход игры: Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой ноге, не задев палки. Правую ногу перенести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2-4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

И несу, несу, не сплю

Палку я не зацеплю.

**«Дружные пальчики»**

Соревновательная игра

Цель. Быстро переложить карандаши в обруч.

Инвентарь. Карандаши и обручи.

Содержание игры. Участники делятся на две команды. Для каждой команды разложены два-три обруча. Вокруг обруча располагаются четыре участника. Перед обручами на расстоянии 1—2 м разложены четыре лоточка с десятью карандашами в каждом. По сигналу воспитателя игроки берут пальцами стоп каждой ноги по карандашу, быстро доходят до обруча, опускают в него карандаши и бегом возвращаются к оставшимся. Если игрок в движении теряет карандаш, он останавливается, подбирает его и продолжает движение. Заполнив обруч карандашами, дети поднимают руку.

Правила. Выигрывает команда, игроки которой первыми завершают перенос карандашей.

Индивидуальный вариант игры: все дети сидят на стульях, перед каждым лоточек, справа и слева от которого находится по восемь-десять карандашей. По сигналу воспитателя надо быстро переложить карандаши каждой ногой в лоток. Побеждает ребенок, затративший на выполнение задания наименьшее количество времени.

**«Каракатица»**

Соревновательная игра

Цель. Быстро пробежать этап, перекатывая стопами гимнастическую палку.

Инвентарь. Деревянные или пластмассовые гимнастические палки.

Содержание игры. Участники делятся на две команды, каждый участник принимает положение седа на ягодицах, ноги вперед, согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Игроки выстраиваются в колонну, которую завершает капитан. По сигналу воспитателя «Марш!» ребенок, опираясь на кисти и пятки, начинает движение до поворота, разворачивается и возвращается обратно, не прекращая стопами перекатывать гимнастическую палку. Передав эстафету своему другу по команде, ребенок встает за последним участником команды.

Правила. Выигрывает команда, капитан которой первым заканчивает игру. Игра повторяется 2 раза с музыкальным сопровождением или без него.

**«Пеппи — длинный носок»**

*Цель:* закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

*Оборудование:* длинные носки (лучше вязаные) или гетры (по числу участников).

*Содержание игры.* Дети сидят по кругу, руки в упоре сзади, лицом к центру, перед каждым игроком длинный но­сок. По сигналу педагога дети надевают длинный носок (или гетру, пока не покажутся пальцы) на левую ногу без помощи рук.

*Методические указания.* Выигрывает ребенок, первым за­кончивший надевать носок. Игра повторяется два раза, каждой ногой поочередно. Определяются победитель в каждой попытке и абсолютный победитель по двум попыткам. Может учитывать­ся время каждой попытки и задания в целом. Для детей подго­товительных групп возможно использование длинных носков с отдельно вывязанными пальцами. Необходимо, чтобы каждый палец носка был надет отдельно. В этой игре используются нос­ки без резинки.