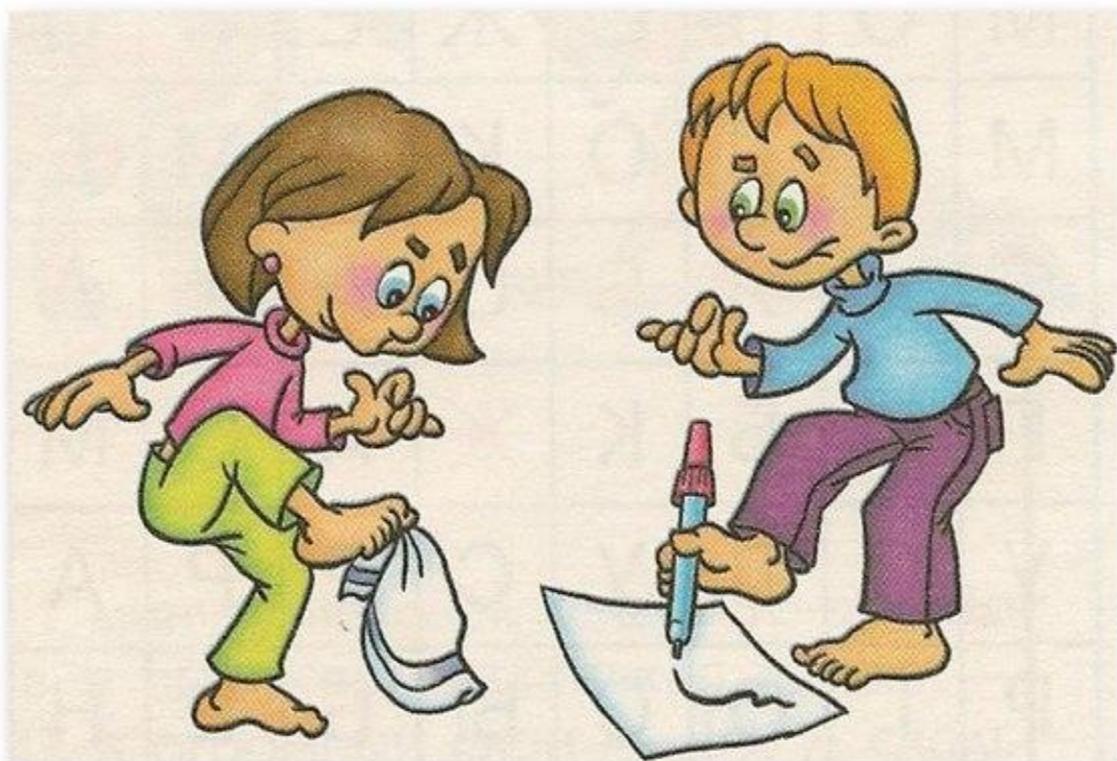


Филиал Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада «Детство» детский сад № 3

Комплексы специальных упражнений и подвижных игр при плоскостопии

Исполнитель: Русакова Екатерина Михайловна – инструктор по ФК



Екатеринбург 2017

Введение

Лечебная гимнастика помогает правильному формированию и укреплению сводов стоп. Она является основным методом лечения плоскостопия и его профилактики. Правильно подобранные комплексы лечебной гимнастики успешно справляются с поставленными задачами:

- развитие основных функций стоп;
- обучение правильной постановке стоп при ходьбе;
- повышение тонуса коротких мышц стоп;
- укрепление мышечно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп;
- улучшение кровообращения стоп;
- улучшение координации движений.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.

Самое важное состоит в том, каким образом ребенок будет воспринимать занятия. Надо не просто предоставить ему возможность упражняться, следует прививать ребенку любовь к движениям.

Для того чтобы гимнастика приносила больше радости ребенку, вводите в упражнения элементы игры. Делать упражнения можно когда угодно и где угодно, нет необходимости создавать специальные условия. Главное — упражняться ежедневно, превращая эти движения в привычку.

При плоскостопии необходимо укреплять мышцы ног, особенно сгибатели стопы и пальцев, мышцы, поворачивающие стопу подошвой внутрь.

Чтобы исключить статическую нагрузку на ослабленные мышцы, лучше начинать с упражнений, выполняемых в положении сидя.

Затем, по мере укрепления мышечно-связочного аппарата, следует переходить



к упражнениям в положении стоя. Рациональное распределение регламентированной по формам и интенсивности физической нагрузки позволяет полностью удовлетворить биологическую потребность в движениях, соответствующую функциональным возможностям растущего организма, одновременно укрепив мускулатуру и мышечно-связочный аппарат нижних конечностей.

1. Упражнения, входящие в комплекс ЛФК при плоскостопии у детей дошкольного возраста:

1. Выполнять сгибание-разгибание стоп в положении сидя. Выполняется по очереди, по 5-10 раз каждой стопой.

2. Крутить стопами в разных направлениях по несколько раз. Выполняется в положении сидя.

3. Выполнять упражнение "Качели"

- подняться на носочки – опуститься на пятки, и так до 10 раз.

4. Ходьба на носочках.

5. Ходьба на пяточках.

6. Встать на пальчики и сделать несколько полуприседаний.

7. Поднимать пальчиками ног

разные мелкие предметы: карандаши, ручки разной толщины, маленькие шарики, мелкие игрушки.

8. Попробовать захватить карандаш пальцами ног и нарисовать что-нибудь им на листе бумаги.

9. По несколько раз раздвинуть и сдвинуть пальцы на ногах.

10. Ходьба вначале на внешней, затем на внутренней стороне стопы.



Выполнять все эти упражнения сразу не стоит, достаточно для начала пяти-шести заданий, со временем количество можно увеличивать. При этом важно

проводить ЛФК при плоскостопии у детей в игровом порядке, чтобы ребенку было интересно выполнять упражнения.

2. Комплексы лечебной гимнастики

Выполняя упражнения из курса — лечебная гимнастика при плоскостопии, подстрахуйте малыша. Так как, многие элементы вначале довольно сложно будут даваться ему. Ребенок должен чувствовать безопасность и вашу поддержку.

Первый комплекс

- Сядьте на стул, ноги поставьте на пол
- Поджимайте пальцы ног 5 раз по 5 подходов;
- Приподнимайте ступни на себя 5 раз. Пятки от пола не отрывать и наоборот;
- По очереди пытайтесь поднять большие пальцы на ногах 5 раз;
- Ступни разверните внутрь, пятки прижмите к полу, поочередно поднимите каждый палец. Повторить 5 раз.

Второй комплекс

- Сядьте на стул, ноги поставьте на пол;
- Проводим, используя большой палец левой ноги, по голени правой ноги. Сверху вниз 5 раз и наоборот;
- Увеличиваем сложность. Пытаемся большими пальцами ног, поочередно, натянуть носок.

Третий комплекс

- Сядьте на стул, одну ногу поставьте на пол, другую на мяч;
- Ногами попеременно, перекатывать мяч в разные стороны 5 раз;
- Обе ноги обхватывают мячик и поднимают его вверх — вниз 5 раз.

Четвертый комплекс

- Сядьте на стул, приготовьте кусок ткани, скалку, различные маленькие предметы;
- Используя кончики пальцев нужно собирать ткань;

- Перекладывать с места на место мелкие предметы;
- Катать скалку стопами.

Пятый комплекс

- Занять исходное положение — стоя;
- Приподняться на кончики пальцев, совершить ходьбу на месте;
- Встать на внешние края стоп и двигаться вперед по прямой.

Шестой комплекс

- Занять исходное положение — стоя, пятки прижаты к полу;
- Выполнять приседания 5 раз;
- Ходить по досочкам;
- Ходить по камешкам;
- Балансировать на мяче.

Седьмой комплекс

- Встать на досочку, лежащую на полу;
- Выполнять приседания 5 раз;
- Поочередно стоять на досочке каждой ногой, располагаясь вдоль нее;
- Поочередно стоять на досочке каждой ногой, располагаясь поперек нее.
- Приставным шагом проходить вдоль досочки;

Комплексы с мячом

Первый комплекс

- Сидя на стуле ножкой подтянуть лежащий обруч к себе. Выполнять движения вправо — влево.

Второй комплекс

Катать мяч различными способами:

- Стоя на нем с поддержкой;
- Сидя — в разные стороны и кругом.
- Складывать разные предметы ножками в мешочек.

3.Комплекс ЛФК:

- поочередно в положении сидя выполнять сгибание/разгибание по 10 раз справа и слева;
- крутите стопами в разных направлениях по 10 раз при нахождении на стуле;
- «качели» – комплекс упражнений, предполагающий приподнимание на носочках и опускание на пяточные кости. При необходимости длительной ходьбы следует надевать ортопедическую обувь со стельками, которые индивидуально подобраны ортопедом;
- укрепление ступни можно обеспечить с помощью полуприседаний, которые выполняются ежедневно по 10-20 раз.

Некоторые реабилитационные центры предлагают для детей специальную игровую зарядку, которая основана на следующих упражнениях:

1. «Каток» предполагает катание бутылки или мяча поочередно обеими ногами. Ребенку будет интереснее, если родители организуют, к примеру, чемпионат по футболу, играя в «каток».
2. Комплекс гимнастических упражнений «разбойник» вначале требует, чтобы ребенок принял определенную позу с ногами, согнутыми в коленных суставах. Если пятки располагаются на уровне пола и не смещаются с него, пусть малыш попробует завести под пятку полотенце с грузом ногой. Поочередно меняйте ноги, чтобы нагрузка на стопы распределялась равномерно.
3. «Маляр» – рисует на полу красками. Именно такие движения нужно имитировать ногами. При выполнении комплекса колени разогнуты, а «рисовать» нужно большим пальцем, отведенным вниз.
4. Примите позу «сборщика», при которой необходимо собирать мелкие предметы, разбросанные на полу, пальцами ноги в положении сидя.
5. «Художник» должен карандашом, расположенным между пальцами ноги, нарисовать геометрическую фигуру на бумаге.

6. Упражнение «кораблик» помогает усилить продольный свод, который уплощается при патологии. Для его выполнения необходимо сесть на пол, подтянуть пальцы к пятке путем сгибания их. Затем переднюю часть стопы расправить и побыть в таком положении секунд 20. После этого движение повторяем для второй стороны (получается великолепная разминка). Во время передышки необходимо придать ногами вид кораблика: выпрямить колени, пятки ног прижать вместе, а носки развести в стороны.

7. «Серп» выполняется с согнутыми коленями в положении сидя на полу. При этом подошвы ног на полу. Между ними устанавливается максимальное расстояние около 20 см. Пальцы разводятся и сгибаются поочередно. Повторять 5-10 раз ежедневно.

8. «Барабанщик» – колени согнуты, а пятки находятся на весу (не касаются пола). В процессе выполнения необходимо постепенно выпрямлять колени.

В заключение заметим, что ЛФК для детей в сочетании с другими методами лечения плоскостопия вполне может привести к полному излечению патологии, но при неправильном подборе упражнений и некачественном их выполнении заболевание способно прогрессировать.

Воспользуйтесь консультацией специалиста перед тем, как приступить к лечению болезни с помощью лечебной гимнастики.

4. Упражнения при плоскостопии у детей

Ежедневно (по 3 раза в день) ребёнок, у которого развилось плоскостопие, должен выполнять следующие коррекционные упражнения (с повторениями 10-12 раз):

- В положении сидя схватить мяч стопами, поднять вверх и удерживать ноги в таком положении на протяжении 2-3 минут;
- Сгибание каждой стопы в подошвенном и тыльном положении. Держать согнутыми стопы нужно не менее 4-6 секунд;
- Ребёнок должен схватить пальцами ног мелкий предмет (карандаш, ручку, маркер) и постараться поднять его вверх, не уронив при этом;

- Пальцы ножек и ручек малыш должен согнуть в кулак и разогнуть.
Повторить упражнение несколько раз;
- Ходьба на пятках и носках;
- Подъём на пятки и носки;
- Импровизированная ходьба по гофрированному коврику;
- Ходьба по доске с ребристой поверхностью и гимнастической палке;
- Ребёнок должен стать на наружный край стопы и походить так несколько минут;
- Выполнение упражнения «Велосипед» с акцентом на движение стопами.

5.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.
- повороты и 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. Можно устроить соревнования, кто скорее это сделает, вы или малыш;
- вариацией предыдущего упражнения является рисование карандашом, зажатым пальцами ног. Подобные занятия нравятся детям любого возраста и являются очень полезными для коррекции плоскостопия;
- еще один вариант – собирать пальцами ножек небольшой отрез ткани, расстеленной на полу. При лечении плоскостопия нужно следить, чтобы в этом упражнении пяточки ребенка не отрывались от пола;
- 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;
- растирание стоп друг о друга;
- комплекс упражнений в положении лежа с согнутыми ножками весьма эффективен при плоскостопии: попеременное поднятие пяток без отрыва носка от пола, растирание голени, поднятие мяча с «закидыванием» за голову.

Подвижные игры

«Гибкий носок»

ИНВЕНТАРЬ:

3 гимнастические скамейки и стулья для воспитателя.

ПОДГОТОВКА:

вдоль стен зала расположить 3 гимнастические скамейки. У свободной стены поставить стул для воспитателя, центр зала оставить свободным.

ХОД ИГРЫ:

Сидя лицом к воспитателю, дети руками захватывают край стула (скамьи, спиной касаясь стены, выпрямляют ноги.

На счет воспитателя дети притягивают носки к себе и ставят их на пол (сначала в медленном темпе, потом в быстром). Вместе с воспитателем дети делают ногами различные движения вверх-вниз, повороты налево-направо, круговые движения, опираясь на пальцы. По команде «Встать!» дети строятся за скамейкой, левую ногу ставят на скамейку, опираясь на правую. Отталкиваясь правой ногой, поднимаются на носок левой и спускаются. После 6-8 движений по указанию воспитателя дети меняют исходное положение ног и делают то же самое упражнение другой ногой.

После чего дается команда «Разойдись!». Ребята, высоко поднимая колени, бегают на носках (45-50с, а затем по команде «По местам!» занимают свои места на скамейке у стены.

Во второй половине игры дети одновременно и последовательно делают пружинящие движения носками, ходят с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот. Повторяют каждое упражнение 4-5 раз, после чего опять дается команда «Разойдись!», дети бегают в рассыпную по всей площадке.

МЕТ. УКАЗАНИЯ:

в конце игры целесообразно дать упражнения расслабляющего характера с исходным положением лежа на спине и животе.

«Страус»

ИНВЕНТАРЬ:

две гимнастические скамейки или доски длиной 3, 5-4 м, шириной 20-25 см, маленькие деревянные палочки длиной 8-10 см, диаметром 1-1,5 см, камушки и мешочки с песком по количеству детей.

ПОДГОТОВКА:

по ширине зала на 1-1,5 м от стены разложить веревку, обозначая волчье логово. На другом конце площадки на гимнастической стене поставить наклонно ребристые доски.

ХОД ИГРЫ:

I часть. Страус (воспитатель) предлагает своим птенцам (детям) погулять бесшумно в лесу. Участники игры ходят на носках, пятках с глубоким перекатом стопы, поочередно полуприседая и выпрямляясь. Медленно они должны дойти до волчьего логова. По сигналу страуса «Волк!» птенцы бегом возвращаются домой (место для сбора, а волк старается их поймать. Пойманного птенца волк уносит с собой в логово. (Повтор 4 раза)

II часть. Страус рассыпает по всей площадке мелкие предметы, которые предлагает собрать своим птенцам, захватывая пальцами ног. Дети собирают, потом поднимаются и спускаются по наклонной доске, после чего идут враспынную с глубоким перекатом стопы до волчьего логова. По команде «Волк!» бегут домой.

МЕТОД. УКАЗАНИЯ:

следить за осанкой, захватывание предметов производится равное число правой и левой ногой.

«По следам»

ИНВЕНТАРЬ:

две дорожки (длина 8-10 м, ширина 60-70 см, на одной из которых отпечатаны следы шага 75-80 см, угол разворота носков 150 (рис. А) При веревке по 4 м.

Две дорожки (длина 8-10 м, ширина 60-70 см) с отпечатанными следами стоп, где длина шага 40 см (3-я дорожка) и 50 см (4-я дорожка, угол разворота носков 15° (рис. Б)

ПОДГОТОВКА:

по длине зала на расстоянии 3-4 м друг от друга параллельно расстелить по полу дорожки с отпечатками следов стоп. По длине дорожки на расстоянии 60-70 см от нее разложить веревку. Сидя на скамейке, дети показывают, где у них правая нога, где левая.

ХОД ИГРЫ:

I часть. Воспитатель объясняет, что по первой дорожке дети должны пройти, ставя стопы на следы только левой ногой, по другой дорожке – правой ногой, а по веревкам, расположенным на полу, нужно пройти то правой, то левой ногой.

После команды «Разойдись!» дети начинают бегать по комнате и через 35-40 секунд непрерывного бега вновь собираются у дорожки. (повторить 4 раза)

II часть. На втором этапе игры воспитатель объясняет детям, что они должны под музыку пройти по отпечатанным следам вначале третью, потом четвертую дорожку. (повторить 4-5 раз)

МЕТОД. УКАЗАНИЯ:

игру можно усложнить за счет изменения элементов шага: длины, ширины, угла разворота носков, за счет увеличения скорости, темпа, амплитуды, движения рук и ног и т. д. Следить, чтобы дети ставили стопы точно след в след, голову вперед при этом не наклоняли. Следить за осанкой.

Упражнения на укрепление мышц стопы и голени
и формирование свода стопы.

Они могут применяться на занятиях по физической культуре, а также на утренней зарядке, гимнастике после дневного сна, в качестве домашних заданий и т. п. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от четырех-пяти раз на этапе разучивания комплекса. Для создания положительного эмоционального фона упражнения следует выполнять под музыку. Кроме того, необходимо применять наглядные пособия (картинки, рисунки, а также загадки, песни,

стихи, соответствующие сюжету комплекса. Это способствует повышению интереса и активности детей, следовательно, более качественному выполнению упражнению.

«Веселый зоосад»

1. «Танцующий верблюд»

И. п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пол не отрывать).

2. «Забавный медвежонок»

И. п. - стоя, на внешней стороне стопы, руки на пояс. Ходьба на месте на внешней стороне стопы. То же с продвижением вперед – назад, вправо – влево. То же, крутятся на месте вправо и влево.

3. «Смеющийся сурок»

И. п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти пальцами вниз. 1-2 полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и. п.

4. «Обезьянки - непоседы»

И. п. - сидя по-турецки, руки произвольно. 1-2 - встать; 3-4 - стойка: ноги скрещены, опираются на внешнюю сторону стопы; 5-6 - сесть; 7-8 - и. п.

5. «Резвые зайчата»

И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-16 - подскоки на носках.

Для каждого занятия выбирают три - пять упражнений для выработки правильной осанки, столько же - на расслабление, растягивание и укрепление определенных мышц и т. п. - В зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

Литература

Кириллова Ю.А. *«О здоровье всерьез» Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников. Информационно-деловое оснащение. Детство-Пресс.*

Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Сливина О. В., Чуманова Т.А . *«Лечебная физкультура и массаж». Методики оздоровления детей дошкольного младшего школьного возраста. М.:АРКТИ 2006. 104 с.*

Соколова Н.Г. *«Практическое руководство по детской лечебной физкультуре».* Феникс, 2007. 445 с.