

*Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Волошенко Е.С*

Подвижная игра как средство предупреждения плоскостопия

Целью игры должно быть развитие
Мускулов дитяти, а средство к достижению
этого - движения.

В то же время подвижная игра должна иметь
целью не только физическое упражнение, но
и умственное...

Е.Н. Водовозова

Здоровых детей с каждым годом становится всё меньше и меньше. Состояние здоровья современных дошкольников вынуждает педагогов ДООУ искать новые способы организации образовательного процесса. По мнению многих специалистов, которое мы полностью разделяем, физическое воспитание в ДООУ должно предупреждать заболевания и отклонения, т.е. быть профилактическим.

В процессе организации в ДООУ оздоровительно-профилактической работы приоритетное значение должно отводиться предупреждению плоскостопия. В системе мер по предупреждению плоскостопия, у детей главная роль отводится средствам физического воспитания, в частности физическим упражнениям, механизмы оздоровительного и профилактического воздействия.

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стоп перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на её функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Поэтому игры и задания подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитания навыка правильной ходьбы.

Особое место в комплексе физических упражнений дошкольников занимают подвижные игры, поскольку в этом возрасте игра рассматривается ведущий вид деятельности, удовлетворяющий основные потребности ребёнка.

Оздоровительная ценность подвижной игры определяется физиологическими сдвигами, происходящими в организме. Активизируются физиологические процессы – дыхание, кровообращение, обмен веществ, обмен веществ, деятельность центральной нервной системы (ЦНС) и желез внутренней секреции. Укрепляется костно-мышечная система, улучшаются подвижность суставов, эластичность мышц и связок. Создаются условия для повышения работоспособности. Благодаря положительным эмоциям, испытываемым игроками в процессе подвижной игры, улучшается их субъективное состояние – повышается самочувствие, активность настроение.

Образовательная ценность подвижной игры обеспечивается посредством закрепления и совершенствования у детей двигательных умений и навыков, развития двигательных качеств, расширение и углубление доступных представлений и знаний, как в сфере физической культуры, так и об окружающем мире в целом. Участие в подвижной игре обогащает игроков новыми ощущениями, представлениями, понятиями. Подвижные игры способствуют развитию психических процессов (воспитания, внимания, мышления, воображения памяти, речи), формирование умений анализировать, сопоставлять и обобщать увиденное.

Воспитательная ценность подвижной игры обусловлена решением в процессе ее проведения задач нравственного, эстетического и трудового воспитания. Подвижные игры, как один из наиболее привлекательных для детей видов физической активности, являются эффективным средством формирования их интереса и потребности в физкультурной деятельности. Подвижные игры предусматривают подчинение правилам, что обеспечивает формирование произвольного поведения у дошкольников, самоконтроля, честности. Коллективные подвижные игры основаны на высокой степени взаимодействия детей, благодаря чему они содействуют формированию у детей коммуникативных способностей, развитию таких важных качеств, как доброта, сочувствие, взаимопомощь.

Многообразие подвижных игр даёт возможность обеспечить реализацию всего спектра оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, решаемых в ДОУ. В ряде отечественных и зарубежных исследований доказана целесообразность применения подвижных игр при различных патологиях опорно-двигательного аппарата.

Игры, направленные на исправление плоскостопия

- С ходьбой по ребристым доскам, массажным коврикам, массажно-закаливающим дорожкам, гимнастическим палкам, на носках, на наружной стороне стопы, с поворотами стоп пятками наружу носками внутрь, с некоторыми видами танцевальных шагов, со сгибанием пальцев ног;
- С захватыванием пальцев ног различных предметов и их перекладыванием, перебрасыванием друг другу мячей ногами, катание стопами гимнастических палок, массажных и обычных мячей;
- С бегом прыжками на носках, лазаньем по гимнастической стенке.

«Ловкие ноги» Для детей 4-5 лет

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

Необходимые материалы: ковёр, палки и платки по числу участников.

Ход игры: ребёнок сидит на ковре, И.п. сед ноги врозь с опорой на руки сзади, между широко расставленными ногами гимнастическая палка. С право от палки лежит носовой платок. Нужно взять платок пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Тоже самое выполнить с левой ноги. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палку. Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
И несусь, несусь, не сплусь,
Палку я не зацеплю.

«Мой весёлый звонкий мяч» Для детей 2-4 лет

Цель: закреплять умение прыгать на носках легко и бесшумно; укреплять мышцы, суставы и связки нижних конечностей; формировать своды стопы; совершенствовать функциональные возможности организма.

Оборудование: Массажные мячи.

Примечание: в ходе игры дети действуют по сигналу взрослого, прыгают на носках легко, бесшумно, ритмично; бегают в пределах комнаты, не наталкиваясь друг на друга.

Ход игры: Дети стоят в круга и ритмично прыгают на месте. Ведущий читает стихотворение С. Маршака: Мой весёлый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Жёлтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой.

(темп речи взрослого должен быть быстрый) во время выполнения прыжков дети могут выполнять движения руками над головой. После окончания слов дети разбегаются, а ведущий догоняет их. Также можно после окончания слов подбросить коробку с мячами, дети догоняют мячи и начинают выполнять упражнение для укрепления мышц стоп. Поочередное катание стопой массажного мяча.

«Цветы и бабочки» Для детей 3-5 лет

Задачи: закреплять умение бегать в разных направлениях; развивать быстроту, ловкость, равновесие; укреплять мышцы и связки стопы и голени; формировать своды стопы; совершенствовать функциональные возможности организма.

Оборудование: Обручи малого диаметра, можно ободки бабочек.

Примечание: дети действуют по сигналу взрослого, стоят на обруче, сохраняя при этом устойчивое равновесие, упражнение выполняется босиком.

Ход игры: На ковре разложены обручи – это «Цветы», дети изображают «бабочек». Под музыку дети бегают между обручами, руками имитируют движения крыльев бабочек, кружатся. По окончании музыки дети встают на обручи: ходят по нему приставными шагами так, чтобы носки и пятки одновременно касались пола, или же можно ходить только носками или пятками.

«Дружные ножки» Для детей 5-7 лет

Задачи: укреплять мышцы, суставы и связки нижних конечностей; формировать своды стопы; развивать ловкость; воспитывать целеустремлённость, настойчивость.

Оборудование: обручи малого диаметра.

Примечание: дети играют парами, действуют по сигналу взрослого.

Ход игры: Дети сидят на против друг друга, обруч между ними. И.п. сед ноги согнуты в коленях, стопы стоят на обруче, пальцы ног обхватывают обруч. На слова:

Дружно обруч поднимаем,
Мышцы стоп мы упражняем!

После этих слов дети в парах поднимают обруч и удерживают его как можно дольше.

Таким образом, подвижные игры, направленные на предупреждения плоскостопия, можно классифицировать следующим образом.

Специально подобранные подвижные игры следует систематически применять в различных формах физического воспитания, включая их в содержание занятий по физической культуре, утренней гимнастике и гимнастике после дневного сна, динамических пауз, активного отдыха и индивидуальной работы по развитию движений. Такие игры проводятся в помещении, так как дети занимаются, босиком.

