

За последние годы все чаще отмечаются случаи возникновения отклонений в системе опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. И уже для большинства школьников первого класса типичным стало нарушение осанки.

У детей встречается деформация опорно-двигательного аппарата - наиболее распространенной является плоскостопие и косолапость.

ОСАНКА - привычное положение тела человека в покое и при движении. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма человека.

ПЛОСКОСТОПИЕ - это деформация стопы, в результате которой снижается ее свод.

КОСОЛАПОСТЬ - характеризуется приведением, супинацией и подошвенным сгибанием стопы. При этом ноги ребёнка принимают «О» - образную форму, ограничивается их подвижность, опора на подошву односторонняя и неполноценная.





Игра «Сделай правильно»

Дети свободно располагаются на площадке. По команде воспитателя дети бегают, танцуют, прыгают или ходят с различным положением стоп или на четвереньках и др., обязательно под музыкальное сопровождение. Выключается музыка и воспитатель называет детям положение, которое они должны принять. Воспитатель отмечает детей, которые допустили ошибки, и поправляет их.

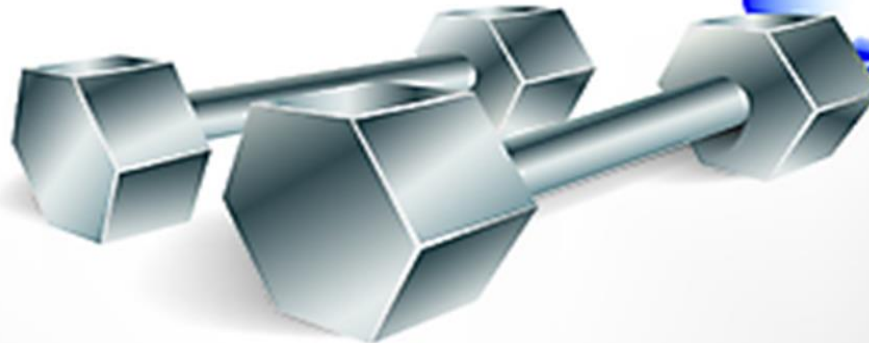
Название положений, которые дети принимают по команде воспитателя: «Оловянный солдатик» (основная стойка); «Осанка» (правильная осанка); «Фигуристка» (стоя на правой ноге, левую отвести назад, согнуть в колене, удерживая руками стопу, локти выпрямить, прогнуться); «Лечь» (лежа на спине, руки за головой, туловище должно лежать ровно); «Чипполино» (присед, спина прямая, руки вверх); «Носочки» (стойка на носочках, руки на поясе, локти отвести назад); «Загораем» (лежа на животе, руки под подбородком, ноги сгибаем и разгибаем в коленях).

Положения эти используются по мере запоминания. Все указанные положения необходимо удерживать 3-6 сек., хорошо напрягая мышцы.



«Футбол»

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.



Игра «Собери камушки»

Дети делятся на 2 команды, которые выстраиваются напротив друг друга у противоположных краев площадки. У каждой команды маленькое ведерко своего цвета. По залу, воспитатель, рассыпает мелкие камушки. По команде «Марш!» дети бегут собирать камушки, захватывают пальцами одной стопы камушек и несут его в ведерко. Игра заканчивается, когда все камушки будут собраны. Подсчитывается количество камушек в обоих ведерках. Выигрывает команда, собравшая большее количество камушков.



Эстафета с палочкой

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу (или сидят на коврик). Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.



Игра-имитация «Перейди вброд»

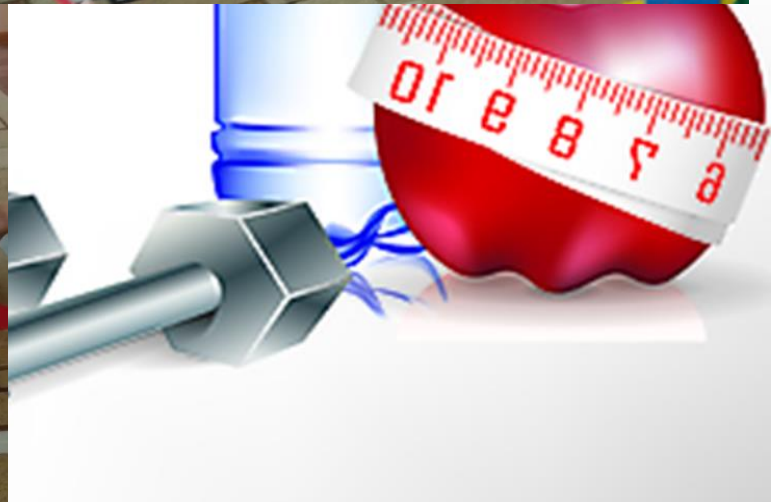
Дети имитируют движение мышат. Приставным шагом идут по камешкам (или косточкам от слив) друг за другом.



Эстафета «Загрузи машину»

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.



«Мишка на роликовых коньках»

Дети сидят на коврик. Катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.



«Лисички» — мягкая крадущаяся ходьба на носочках.

«Кабанчики» — тяжелая ходьба на пятках.

«Мишки» — неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами — по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).



«Обезьянки берут орешки»

Захват малого мяча ступнями ног.

«Обезьянки-музыканты»

Поднять пальцами ног погремушку и погреметь. Зажать пальцами ног веревочку на которой висит колокольчики позвонить

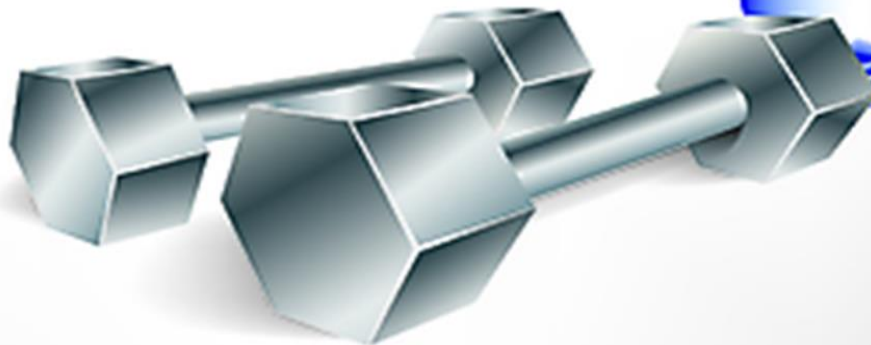
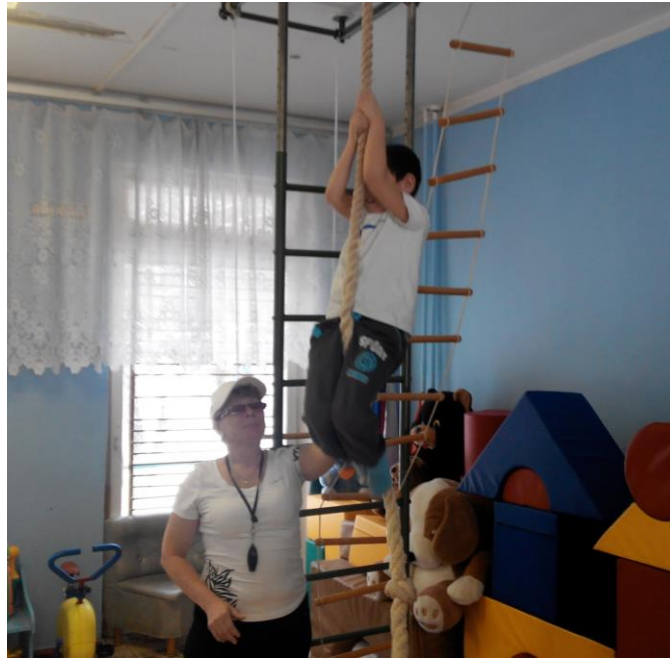


«Курочка собирает червячков и бросает их цыплятам»

Сидя на скамеечке, пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу, и отбросить ее как можно дальше.

«Обезьянки»

Мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через речку по узенькому мосту).



Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

И.П. сидя на гимнастической скамейке (стуле, полу); ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1.Здравствуйте – до свидания. Совершать движения стопами от себя/ на себя.

2.Поклонились. Согнуть и разогнуть пальцы ног.

3.Большой палец поссорился со своими братьями. Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.

4.Пальчики поссорились, помирились. Развести носки ног в стороны, свести вместе.

5.Пяточки поссорились, помирились. Развести пятки в стороны, свести вместе.



И.П. сидя на коврике, руки в упоре сзади.

6. Ёжик. Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).

7. Подними платки. Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).

8. Растяни ленточку. Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3-4 раза).

9. Нарисуй фигуру. Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А, К, Г, Л, П).

И.П. стоя.

10. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

11. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

12. Мишка косолапый. Ходьба на внешней стороне стопы.

13. Ходьба по различным поверхностям, бревнам и т.п.



Комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки.

И.П. Стоя у стены

1. Принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильное положение осанки с напряжением.

2. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.

3. Принять правильную «осанку у стены». Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.

4. Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 с. Вернуться в и.п.



И.П. лежа на спине в правильном положении: голова, туловище, ноги располагаются по прямой линии, проходящей через вертикальную осевую линию тела, руки прижаты к туловищу.

5. Приподнять голову и плечи, взглядом проверить правильное положение тела, вернуться в и.п.

6. Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же напряжение, что и в положении лежа

И.П. стоя. Упражнения в сочетании с ходьбой.

7. Принять правильную осанку в и.п. стоя. Ходьба с изменением направления, остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки — 1-2 мин.

8. Ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки.

9. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку).

