Игры и упражнения на профилактику плоскостопия и нарушений осанки с детьми раннего возраста «Пяточка - носочек».

В последнее время в нашей стране замечено ухудшение физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе детей. Высок процент дошкольников с нарушениями телосложения и осанки.

Главные причины: недостаточная двигательная активность, несвоевременное оказание медицинской помощи и нерегулярная лечебно-профилактическая работа, нарушения режима питания и отдыха в детском саду и дома.

Большое влияние на формирование осанки у детей оказывает состояние его стоп.
В профилактику плоскостопия и косолапости входит и ношение правильно подобранной обуви с каблучком 5-8 мм, упругой стелькой, крепким задником.

Поэтому, дорогие родители, прошу вас обратить на это особое внимание. Тапочки и кеды с плоской, резиновой подошвой только способствуют плоскостопию.
Предупреждать плоскостопие надо с раннего возраста. Для этого 2-3 раза в день детям надо предлагать специальные упражнения (в игровой форме) для стоп**.**

Очень полезна ходьба босиком по земле, песку, плоским камням, воде, по корням деревьев (но не по полу, лазанье босиком по шведской стенке. В зимнее время желательно приобрести дорожку массажер, по которой ребенок мог бы походить дома.

!!! Помните, что плоскостопие ведет к снижению двигательной активности, отрицательно сказывается на деятельности внутренних органов.
При плоскостопии нарушается и понижается опорная функция стопы, ухудшается ее кровоснабжение, отчего появляется в ногах боли, а иногда и судороги. Стопа становится потливой, холодной, синюшной. Боли могут возникать не только в стопе и икроножных мышцах, но и в поясничной области. Дети страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, походка напряженная, неуклюжая.
Вредно сказывается на формировании стопы длительное хождение детей по твердому грунту (асфальту) в мягкой обуви без каблука.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, УПРАЖНЕНИЯ И ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

«Ежик»

И.п. — сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! (Катать стопой мяч вперед-назад.)

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) —

Мячик ножками катать. Выполнить то же другой ногой.

«Переложи платок!»

И.п. — сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

Я платок возьму ногой (захватить платок правой стопой),

Поднесу его к другой. (*Медленно перенести его к левой ноге.)* Я несу платок, не сплю. Коврик я не зацеплю. Выполнить то же другой ногой.

«Мои ножки»

И.п. — сед на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая.

Эта ножка танцует. (Носочком правой ноги начертить кружок.)

Эта ножка рисует. *(То же левой ногой.)* Раз, два, три, четыре, пять! *(Повторить правой и левой ногой.)* Нарисуй кружок опять.

«Мы походим»

Мы походим на носках,

А потом на пятках,

Мы идем, как ребятишки

И как косолапый мишка.

Для игры можно использовать дорожки.

«Собери ногами!»

По группе раскладывают мелкие предметы (части конструктора, пробки, желуди). Детям дают коробки. Они ходят по группе, захватывают стопами предметы и собирают их в коробки.

Захвачу предмет стопой

И возьму его с собой:

Я несу, за ним слежу,

И в коробку положу.

«Кто быстрее спрячет простынку?»

Оборудование, простынки длиной 50 - 60 см (по числу детей).

Содержание игры. Дети садятся на стулья (скамейку). По сигналу педагога дети начинают собирать простынку пальцами ног. Выигрывает тот, кто быстрее подберет се под стопы.

«Донеси платочек»

Оборудование, платочки (по числу детей).

Содержание игры. Дети садятся на стулья (скамейку) в одном из концов зала. У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платок, ни разу не уронив его.

«Великан и другие»

Содержание игры. Дети выполняют игровые упражнения по сигналу педагога. «Великан» — ходьба на носках, поднимаясь как можно выше (5—7 минут) «Карлик» — ходьба на согнутых ногах (4—5 минут).

«Маленький — большой» — по команде как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться. (Повторить 10—12 раз.)

«Лошадь» — двигаться по кругу, подражая ходу лошади, высоко поднимая колени: шагом, рысью. Затем поднять язык вверх и 5 раз звонко щелкнуть им. Победителями являются те дети, которые, не сбиваясь, наиболее четко и красиво выполняют упражнения. Необходимо отметить детей, правильно выполнивших игровые упражнения.

«Кто вперед соберет?»

Оборудование: карандаши, мелкие предметы, пригодные для захвата пальцами ног, например игрушки из киндер-сюрприза; обручи.

Ход игры: Обручи лежат на полу, снаружи от них кучками разложены карандаши, игрушки. Группа делиться на 2-4 команды. Члены каждой команды садятся вокруг своего обруча (сед ноги врозь, упор сзади) между кучками мелких предметов. По сигналу воспитателя дети начинают пальцами ног захватывать и перекладывать предметы в обруч. Руками помогать нельзя. Выигрывает команда, которая быстрее всех соберет все предметы в обруч.