

Игры, которые лечат. Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

Очень часто в последнее время у детей дошкольного возраста встречается плоскостопие, но родители относятся к этому заболеванию несерьёзно. Они считают, что плоскостопие не причинит вреда для здоровья их ребенка. Но это заблуждение взрослых может привести к различным тяжелым заболеваниям.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушения этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Надо помнить, что с развитием плоскостопия, помимо болей, судорог в нижних конечностях, происходит нарушение кровообращения в них, со всеми вытекающими последствиями. Изменение формы стопы вызывает не только снижение её функциональных возможностей, но что особенно важно, изменяет положение позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп, не благоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности. Самое активное формирование функции опорно-двигательного аппарата ребенка происходит до 6 лет. После этого плоскостопие вылечить гораздо сложнее, именно по этой причине, так важно проводить профилактику плоскостопия у дошкольников.

В профилактике лечение мышечно-связочного аппарата голени и стопы, помогает выполнение:

- закаливание стоп, которое способствует укреплению мышц, связок и суставов, стимулирует активные точки и зоны, расположенные на стопе;
- различные упражнения для ног (ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стоп, ходьба на неровной почве, глубокому песку, камешкам, сгибание и разгибание пальцев, плавание, занятия спортом);
- применение массажа (поглаживание, разминание, растирание) мышц передней и внутренней поверхности голени, а также подошвенной поверхности стопы;
- способствует так же ношение рациональной обуви (обувь должна плотно охватывать, но не сдавливать, передний отдел стопы и пятку, иметь достаточно гибкую подошву, невысокие каблуки);
- применяются ортопедические стельки, разгружающие поперечный свод стопы.

В основе всех комплексов, лежат игры, в процессе игры детям легче закрепить нужные навыки, предлагаем игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия у детей.

«Мячи»

Разве со скукой не справится нам,

Если придумаем дело ногам?

Мячики разные ловко возьмите,

Быстро их ножками вы поднимите.

Окончание стихотворения является сигналом для начала игры.

Дети берут мячик, поднимают вверх, опускают вниз, стараясь удерживать стопами ног.

«Червячки»

Червячки ползут, играют

Ножки дружно догоняют

А услышат «Стоп!» -

Сделают топ-топ!

Одновременно продвигать ступни вперед до полного выпрямления коленей, делая энергичные сгибательные и разгибательные движения пальцами. То же назад до сгибания коленей.

«Пингвины с мячом»

Жили – были пингвинята (*руками надавливать на колени и соединять колени вместе,*

Озорные как ребята.

Они лапки разминали (*упор руками сзади в пол, скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги,*

Силу лапок показали.

Могли весело играть (*приподнять ноги, похлопать стопами,*

Раз, два, три, четыре, пять!

«Веселые ножки»

Ножка, ножка, не ленись!

Раз – согнись, два – разогнись.

Раз, два, три, четыре, пять!

Пришло время собирать

Камешки любые, шарики цветные.

Ножками возьмите и

По местам разложите.

Выполняют сгибание и разгибание ног в коленях, хлопают в ладоши, сводят и разводят носки ног, пятки вместе, поднимают и разжимают пальцы ног.

Окончание стихотворения является сигналом для начала игры. Дети кладут камешки в одну корзинку, шарики – в другую.

«Обезьянки»

Все мы дружно так идем,

Ни за что не упадем!

Ходьба на внешней стороне ступни, сжав пальцы ног внутрь, словно держась за невидимую ветку.

«Зайчик»

Зайчишка прыг да скок,

С дорожки на пенек.

С пенька на землю вмиг,

И снова скок да прыг.

Дети прыгают на носке одной ноги, на каждую строчку меняя ногу.

«Волк»

Вдоль стен зала на полу разложены обручи диаметром 50 см. Дети строятся в круг, идут вправо, меняя виды ходьбы по указанию взрослого: на носках, пятках, внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок. По сигналу «Волк!» все останавливаются и дружно произносят:

Волк пришел, и надо нам

Разбежаться по домам!

Каждый игрок бежит к обручу и встает на его обод, передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.

Предложенные игры регулируют тонус мышц ног, развивают ловкость пальцев ног, создают положительный эмоциональный настрой.