

## **Оздоровительная гимнастика.**

### **Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей**

*Плоскостопие* - одно из тяжелых ортопедических заболеваний, заключающийся в деформации стоп при этом уменьшается высота сводов, растягивается связочный аппарат, изменяется положение костей. При плоской стопе нарушаются бег и ходьба, а в дальнейшем появляются и другие неприятные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии, снижение физической работоспособности. Одним из проявлений плоскостопия могут быть головные боли как следствие понижения рессорной функции стоп. Диагноз плоскостопия подтверждается плантографией – отпечатком стоп с помощью красящих растворов. В некоторых случаях необходима рентгенография.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода, но причиной плоскостопия может быть и тесная обувь. Различают врожденное и приобретенное плоскостопие. Необходимо особенно подчеркнуть важность борьбы с плоскостопием в детском возрасте, так как плоскостопие у взрослых образуется в результате предрасположения к нему в детском возрасте, отсутствие мер его профилактики средствами физической культуры. Для профилактики плоскостопия необходимо укреплять мышцы стоп, рекомендуется носить удобную обувь, обращать внимание на правильную осанку, на параллельную постановку ног при ходьбе и в положении стоя. Помочь предупредить плоскостопие у детей могут регулярные занятия коньками, лыжами. Тому, у кого нет таких возможностей. Необходимы специальные упражнения, способствующие развитию и укреплению мышц, связок и суставов, участвующих в нормальной работе сводов стопы.

*Осанка* – это автоматическое умение без особого напряжения удерживать свое тело, сохраняя правильную позу в различных положениях: сидя, при ходьбе, во время игр.

Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно – суставной и нервно – мышечной системы, а также внешней среды – питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием грудной клетки. Неправильное положение или неправильные движения тела ребенка

могут деформировать грудную клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой ограничение подвижности легких, а, следовательно, и газовый обмен в организме.

К способам, помогающим сохранить здоровый опорно-двигательный, относятся предлагаемые ниже упражнения:

#### **«Собери платочек»**

**Цель:** укрепление мышц стоп.

**Материал:** гимнастическая скамейка (стульчик в соответствии с ростом ребенка), платочки (20\*20).

**Руководство:** И. п. – сидя на скамейке (стульчике), руки сзади в упоре. Пальцами ног дети собирают платочки – 1 - 2 мин.

#### **«Роликовый массажер»**

**Цель:** массаж стоп.

**Материал:** гимнастическая скамейка (стульчик в соответствии с ростом ребенка), роликовые массажеры.

**Руководство:** И. п. – сидя на скамейке (стульчике), руки сзади в упоре. Переменное движение стопами по роликовой поверхности – 1 – 2 мин.

#### **«Массажные коврики»**

**Цель:** массаж стоп, формирование правильной осанки.

**Материал:** резиновые или пластмассовые (аппликаторы Кузнецова) коврики, «дорожки здоровья».

**Руководство:** ходьба босиком по коврикам с сохранением правильной осанки в течении 1- 2 мин.

#### **«Массажные мячики»**

**Цель:** массаж стоп.

**Материал:** гимнастическая скамейка (стульчик в соответствии с ростом ребенка), массажные мячики (твердые).

**Руководство:** И. п. – сидя на скамейке (стульчике), руки сзади в упоре. Стопами делаются круговые движения мячами или вперед-назад – 1 – 2 мин.

#### **«Резиновые мячики – 1»**

**Цель:** массаж стоп.

**Материал:** гимнастическая скамейка (стульчик в соответствии с ростом ребенка), резиновые мячики (гладкие, мягкие).

**Руководство:** И. п. – сидя на скамейке (стульчике), руки сзади в упоре. Стопами делаются круговые движения мячами или вперед-назад – 1 – 2 мин.

### **«Резиновые мячики – 2»**

**Цель:** укрепление мышц стоп.

**Материал:** гимнастическая скамейка (стульчик в соответствии с ростом ребенка), резиновые мячики (гладкие, мягкие).

**Руководство:** И. п. – сидя на скамейке (стульчике), руки сзади в упоре. Захватить обеими ногами мяч и удерживать его на весу – 1 – 2 мин.

### **«Собери камешки»**

**Цель:** укрепление мышц стоп.

**Материал:** гимнастическая скамейка, морские гладкие камешки.

**Руководство:** И. п. – сидя на скамейке (стульчике), руки сзади в упоре. Пальцами ног захватить камешки и перенести их из одной кучи в другую – 1 – 2 мин.

### **«Ходьба по коврикам»**

**Цель:** укрепление и массаж стоп, формирование правильной осанки.

**Материал:** коврики с пришитыми пуговицами, с вшитыми поперечно палочками, набитые керамзитом и т.д.

**Руководство:** ходьба попеременно по разным коврикам в течении 2 – 3 мин.

### **«Профилактические дорожки»**

**Цель:** массаж стоп, формирование правильной осанки.

**Материал:** ребристая доска; лесенка, лежащая на полу, с разным диаметром переключин.

**Руководство:** ходьба попеременно по палочкам с разным диаметром – 1 – 2 мин.

### **«Ходьба по обручу»**

**Цель:** массаж стоп, формирование правильной осанки.

**Материал:** гимнастический обруч.

**Руководство:** ходьба по обручу приставным шагом так, чтобы спина опиралась на среднюю часть свода стопы.

### **«Катание гимнастической палочки»**

**Цель:** укрепление и массаж стоп.

**Материал:** гимнастическая скамейка, гимнастические палочки.

**Руководство:** И. п. – сидя на скамейке (стульчике), руки сзади в упоре. Катание гимнастической палочки все стопой вперед-назад.

## **«Поймай рыбку»**

**Цель:** укрепление мышц и связок стоп, формирование правильной осанки.

**Материал:** таз с водой, гладкие морские камешки.

**Руководство:** в таз с водой опускаются камешки. Детки пальцами ног ловят «рыбок».

По материалам сайта: [https://vk.com/fizinstruktor\\_ru](https://vk.com/fizinstruktor_ru)