

The page features a decorative design with blue circles of varying sizes and shades, and a thin blue diagonal line running from the top left towards the bottom right. The text is centered and uses a clean, sans-serif font.

## **ПРОЕКТ НА ТЕМУ:**

# **«Развитие и профилактика опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста».**

**Авторский коллектив:**

**Жадан Елена Анатольевна - воспитатель**

**Абрамова Светлана Григорьевна - инструктор по ФК**

**Участники проекта:**

**Воспитатель, инструктор по ФК и дети **дошкольного** возраста  
МБДОУ № 295 г. Красноярск – 2012-2016гг**

### **Актуальность.**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценности их здоровья.

По данным коллегии Министерства образования, различные патологии имеют 72 % мальчиков, и 59% девочек. Из выпускников детских ДДУ 24% отнесены к 1 группе здоровья, остальные обнаруживают различные функциональные отклонения и хронические заболевания. Из них 56% относятся ко 2 группе, и 20% к третьим группам здоровья (Н.Д.Малохаткина,1997.,С.Б.Шарманова, К.А.Новоселова). В структуре заболеваемости детей дошкольного возраста, первое место занимают острые респираторные инфекции, причем 49,5% из них приходится на контингент часто болеющих детей (болеют более 4 раз в год). Среди детей дошкольного возраста в последнее время увеличивается число заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиотическая осанка, сколиоз, плоскостопие). В красноярском крае это 22% детей дошкольного возраста.

Усилия медиков в основном направлены на лечение заболеваний, деятельность педагогов редко включает развивающие методы работы с детьми. Практически не разработаны подходы обучения с позиции развивающей предметно- двигательной среды ребенка.

Сегодня двигательная среда – условие жизни и развития – требуют создания двигательных комплексов, моделирующих средовое развивающее воздействие на растущий организм ребенка.

В МБДОУ № 295 было проведено обследование детей средней группы врачом ортопедом. Анализ обследования показал, что у 46% детей имеется функциональная недостаточность стоп и у 20 % детей имеется нарушение осанки. В связи с этим нами был разработан проект на тему «Развитие и профилактика опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста».

## 1. Научное обоснование.

В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период.

Укрепление опорно-двигательного аппарата способствует формированию у детей правильной осанки. Осанка, т. е. привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе, начинает формироваться с раннего детства. Нормальной, или правильной, считается такая осанка, которая наиболее благоприятна для функционирования как двигательного аппарата, так и всего организма. Она характеризуется умеренными естественными изгибами позвоночника, расположенными параллельно и симметрично (без выпячивания нижнего края) лопатками, развернутыми плечами, прямыми ногами и нормальными сводами стоп. Правильная осанка свидетельствует о хорошем общем физическом развитии. Осанка зависит от состояния мышечного аппарата, то есть от степени развития мышц шеи, спины, груди, живота и нижних конечностей, а также от функциональных возможностей мускулатуры, ее способности к длительному статическому напряжению. На осанку влияют эластические свойства межпозвонковых дисков, хрящевых и соединительнотканых образований суставов позвоночника (с этим, в свою очередь, связана подвижность позвоночника), а также таза и нижних конечностей. Важную роль играет форма стопы и ноги в целом.

Неправильная осанка неблагоприятно сказывается на функциях внутренних органов: затрудняется работа сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, уменьшается жизненная емкость легких, снижается обмен веществ, появляются головные боли, повышенная утомляемость, плохой аппетит; ребенок становится вялым, апатичным, избегает подвижных игр. В дошкольном возрасте нарушение осанки чаще наблюдается у детей со слабым физическим развитием, больных рахитом, туберкулезом, имеющих плохое зрение или слух. Появившиеся в детском возрасте отклонения в осанке могут в дальнейшем привести к образованию стойких деформаций костной системы. Чтобы избежать этого, следует с раннего возраста осуществлять профилактические мероприятия, способствующие правильному развитию организма ребенка.

Большое влияние на формирование осанки ребенка оказывает состояние его стоп. По происхождению плоскостопие делится на пять видов: врожденное, рахитическое, паралитическое, травматическое, сматическое (81%). Врачи выделяют период от рождения до 4 лет, когда у всех детей

отмечается физиологическое плоскостопие, которое к 5 годам должно пройти. Если ребенку 5,5 лет, а стопа все еще плоская. Можно говорить об истинном плоскостопии.

Причиной плоскостопия обычно является слабость мышц и связок стопы, избыточная масса тела, рахит. Иногда наследственная предрасположенность или неправильное развитие некоторых плюсневых костей.

Форма стопы зависит главным образом от состояния ее мышц и связок. При нормальной форме стопы нога опирается на наружный продольный свод. Внутренний свод работает в основном как рессора, с его помощью обеспечивается эластичность походки. Если мышцы, поддерживающие нормальный свод стопы, ослабевают, вся нагрузка ложится на связки, которые, растягиваясь, уплощают стопу. При плоскостопии, сопровождающимся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. У детей на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. Объем движения детской стопы больше, чем взрослой, вследствие значительной эластичности мышечно-связочного аппарата. Поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов. Стопы быстро утомляются, и легко подвергаются деформации. При нагрузке своды стопы несколько уплотняются, но по окончании ее тот час, же с помощью активного сокращения мышц возвращаются в исходное положение.

Упражнения для укрепления мышц способствуют профилактике плоскостопия. Лучшим средством физической нагрузки является ходьба, но только в том случае, когда она правильная. Упражнения в ходьбе, не обеспечивающие ее правильность, могут привести к развитию плоскостопия или усилению других имеющихся деформаций ног (иксообразного искривления ног и др.). Упражнения в правильной ходьбе должны проводиться в каждом занятии гимнастикой. Для этого используют разные средства: это общее укрепление организма, обеспечиваемое рациональным питанием, длительным пребыванием на свежем воздухе, разнообразными движениями, физическими упражнениями, а также специальными мероприятиями для укрепления стопы.

**Цель проекта :** Разработка системы мероприятий по профилактике предупреждения нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста».

**Задачи проектной работы:**

1. Изучение теоретического материала по проблеме предупреждения нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста».
2. Изучение актуального уровня сформированности костно-мышечного аппарата
3. Разработка системы мероприятий по профилактике предупреждения нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста».
4. Просвещение родителей по вопросам предупреждения нарушения осанки, плоскостопия и сохранения здоровья детей.

**Новизной и практической ценностью данной проектной работы являются :**

- система мероприятий по профилактике предупреждения нарушения осанки и плоскостопия, которая была разработана и адаптирована к возрастным и индивидуальным особенностям детей дошкольного возраста и к условиям детского сада № 295;
  - разработка, приобретение и изготовление специального оборудования по профилактике предупреждения нарушения осанки и плоскостопия;
  - разработка мероприятий по просвещению родителей по данной теме.
- Работа по данному проекту ведется комплексно с детьми и родителями.

## **2. Изучение актуального уровня сформированности связочно-мышечного аппарата голени стопы , и нарушения осанки у детей дошкольного возраста ( 3-7 лет)**

Осанка зависит от состояния мышечного аппарата, то есть от степени развития мышц шеи, спины, груди, живота и нижних конечностей, а также от функциональных возможностей мускулатуры, ее способности к длительному статическому напряжению. На осанку влияют эластические свойства межпозвоночных дисков, хрящевых и соединительнотканых образований суставов позвоночника (с этим, в свою очередь, связана подвижность позвоночника), а также таза и нижних конечностей. Важную роль играет форма стопы и ноги в целом.

Большое влияние на формирование осанки ребенка оказывает состояние его стоп. Форма стопы зависит главным образом от состояния ее мышц и связок. При нормальной форме стопы нога опирается на наружный продольный свод. Внутренний свод работает в основном как рессора, с его помощью

обеспечивается эластичность походки. Если мышцы, поддерживающие нормальный свод стопы, ослабевают, вся нагрузка ложится на связки, которые, растягиваясь, уплощают стопу.

### **2.1.Условия и средства реализации.**

Для решения поставленных задач по профилактике нарушения осанки и плоскостопия используются специальные упражнения, элементы спорта, массаж, обучение ходьбе с правильным положением головы, ног. Для укрепления мышц, активно участвующих в поддержании нормальной высоты сводов, могут быть успешно использованы упражнения, проводимые в естественных условиях, а именно:

Ходьба босиком по рыхлой почве, по бревну, ходьба на носках на наружном крае стопы. Помимо ходьбы положительно сказываются на сводах стопы физические упражнения, выполняемые стопами и пальцами ног в песке-подгребание песка, сгибание пальцев, собирание пальцами мелких камушков, являющиеся по характеру упражнениями с противодействием. Такие естественные прикладные упражнения, как ходьба по бревну босиком, лазание по канату, шесту, способствуют напряжению мышц, активно участвующих в поддержании как осанки так и глубины и формы сводов стопы.

Гимнастика проводится в условиях группы и спортивного зала, а также в летнее время на улице. С использованием следующего материала:

- 1.рельефная дорожка;
- 2.змейка;
- 3.классики;
4. дорожки чтобы проснулись ножки;
5. ортопедический станок;
6. мяч большого диаметра;
- 7.гимнастические палки;
- 8.мешочки;
9. « Подушки здоровья»

10. массажные мячики.

## **2.2. Предполагаемый результат.**

Реализуя вышеуказанное содержание работы в условиях группы детского сада № 295 с использованием данного материала, возможно, добиться следующих результатов:

1. Укрепление связочно-мышечного аппарата торса, рук и ног.
2. Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.
3. Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, развитию координации движений, умение расслаблять мышцы.
4. Уменьшение процента заболеваемости детей.

## **3. Разработка системы работы по развитию и профилактике нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста (3-7 лет).**

### **Задачи оздоровительной работы**

1. обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка.
2. укрепление связочно-мышечного аппарата торса, рук и ног.
3. Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.
4. Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, развивать координацию движений, умение расслаблять мышцы.
5. Просвещение родителей по вопросам профилактики плоскостопия и сохранения здоровья детей.

### **3.2. Содержание работы.**

Работа ведется комплексно с детьми и родителями. С детьми работа проводится во второй половине дня в виде гимнастики, а также в виде индивидуальной работы с детьми, требующими особое внимание. Разработаны комплексы занятий. Продолжительность занятий 4-5 минут. Группы 8-10 человек.

В рамках активизации взаимодействия с родителями было проведено анкетирование. Результаты опроса позволяют сделать следующие выводы: на вопрос об отношении родителей к здоровью ребенка:

- 67% родителей отметили, что относятся внимательно.

- 28% родителей относятся с беспокойством, стараясь предупреждать болезнь.

- 5% предложили витаминизацию.

А также ведется работа по просвещению родителей о профилактике нарушения осанки и плоскостопия. Были проведены консультации на следующие темы:

- 1) « Воспитание осанки и предупреждение плоскостопия».
- 2) «Предупреждение сколиоза»
- 3) «Тест правильности осанки человека»
- 4) «Функциональная недостаточность стоп и ее устранение»
- 5) « Предупреждение плоскостопия»
- 6) « Что делать если устают ноги».

Родителям были даны рекомендации как проводить профилактику при нарушении осанки и плоскостопия дома, были предложены комплексы упражнений.

Планируется провести вечер вопросов и ответов. Данное мероприятие будет представлять собой концентрированную информацию по профилактике нарушения осанки и плоскостопия, и будет носить дискуссионный характер. Роль вечера вопросов и ответов, в вооружении родителей знаниями об оздоровительной работе состоит не только в самих ответах, что очень важно, но и также в форме проведения этого вечера. Он должен проходить как непринужденное, равноправное общение педагогов и родителей.

На вечер вопросов и ответов приглашается специалист – ортопед.

Родители будут оповещены не позднее чем за месяц о проведение этого вечера. В течении этого времени педагоги собирают вопросы, группируют и распределяют их в педагогическом коллективе для подготовки ответов.



### **Используемая литература:**

1. Вареник Е.В. Физкультурно-оздоровительные занятия . М., 2008г.
2. Харитонова Н. «Работаем с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата». Дошкольное воспитание № 3 2005 г.
3. Кабанов А. Н. и Чабовская А. П. Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста. Учебник для дошкольных педучилищ. М., «Просвещение», 1969.
4. Коновалова Н.Г. Бурчик Л.К. Обследование и коррекция осанки у детей дошкольного возраста.: в сб. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. - Новокузнецк, 1998.
5. Левит К. Захсе и Й. Яндав. Мануальная медицина: пер. с нем. - М.: Медицина, 1993
6. Справочник практического врача: В 2-х томах. - М.: Медицина, 1990
7. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М., Просвещение, 1986 г.
8. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура. М., 1970 г.
9. Лосев П.Н. комплексная целевая программа « Здоровье». Красноярск 2004 г.
10. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. Москва «Просвещение» 1984
11. Глушкова Г.В; Голубцова Л.Г; Прилепина И.А. « Физическое воспитание в семье и ДОУ». Москва. школьная Пресса 2005.

## ПРИЛОЖЕНИЕ №1

### 1.1. Методика, направленная на выявление функциональной недостаточности стоп.

«Определить форму стопы можно так: смазать стопы ребенка подсолнечным маслом и поставить его на лист белой бумаги, хорошо впитывающей масло. Через 1-1,5 минуты снять его с бумаги и внимательно рассмотреть отпечатки стоп. Если следы имеют форму боба, то это свидетельствует о нормальных стопах: своды стоп приподняты и при движениях выполняют рессорную функцию. Если же отпечаталась вся стопа, следует заподозрить имеющееся или начинающееся плоскостопие, а если дошкольники при длительной ходьбе жалуются на боль в ногах, то здесь уже нужна консультация и помощь ортопеда.

По соотношению самой широкой и самой узкой части следа считается свод нормальным 1:4, уплощенным 2:4, плоским 3:4.»

### 1.2. Методика направленная на выявление нарушения осанки.

#### Тест на правильность осанки человека.

Простейший способ оценить свою осанку заключается в следующем. Встаньте вплотную спиной к шкафу или стене. Сомкните стопы, смотрите прямо вперед (голова должна касаться шкафа). Руки опущены по швам. Если ваша ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает позвоночник вперед (лордоз).

При правильной осанке голова и туловище расположены на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне, рельеф шеи (от козелка уха до края плеч) с обеих сторон симметричен, лопатки не выпирают, физиологическая кривизна позвоночника нормально выражена, грудь приподнята (слегка выпячена), живот втянут, ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах, стопа без деформаций с хорошо видимой выемкой со стороны внутреннего свода.

Оценивая осанку, фиксируют следующее:

1. **Положение головы:** находится ли она на одной вертикали с туловищем, или подана вперед, или наклонена вправо или влево.

2. **Состояние плечевого пояса:**

- **рельеф шеи** - линия от козелка уха до края плеча одинаково выгнута с обеих сторон или одна сторона длиннее другой;
- **плечи** - на одном уровне или одно плечо при поднято, а другое

опущено; разведены плечи или поданы вперед, и если поданы, то одинаково или одно больше другого (такая асимметрия часто бывает у спортсменов - метателей, фехтовальщиков, боксеров и др.);

Отметим также, что резко поданные вперед плечи бывают у людей с развитой мускулатурой, это создает впечатление ложной сутуловатости, тогда как истинная сутулость связана с искривлением позвоночника);

**-лопатки** - на одном уровне или одна выше; выступают ли, и если выступают, то одинаково или одна больше.

**3. Позвоночник:** имеет ли он нормальные физиологические изгибы или наблюдаются шейный и поясничный лордоз (выпуклость вперед), грудной и крестцово-копчиковый кифозы (выпуклость назад).

Естественные изгибы позвоночника выполняют рессорную функцию - уменьшают сотрясение тела при ходьбе, беге и прыжках. В норме линия спины -волнистой формы, но глубина изгибов не должна превышать 3-4 см.

Главной особенностью правильной осанки является симметричное расположение частей тела относительно позвоночника. Грудная клетка спереди и сзади не имеет западений или выпячиваний и симметрична по отношению к средней линии; живот симметричен и пупок расположен по его центру;

**Подвижность позвоночника** оценивается в положении стоя. При наклоне вперед измеряется расстояние от концов третьих пальцев до пола (удобнее измерить на скамейке). Если обследуемый не может достать кончиками пальцев до пола, записывается: минус столько-то сантиметров; если может положить ладонь на пол, записывается: плюс столько-то сантиметров. При оценке боковой подвижности позвоночника измеряется расстояние от концов третьих пальцев до пола в положении максимального наклона туловища вправо и влево (руки выпрямлены и вытянуты вдоль тела). Наконец, подвижность позвоночника на изгиб назад измеряется расстоянием от седьмого шейного позвонка до начала меж - ягодичной складки в положении основной стойки при максимальном наклоне туловища назад.

## ПРИЛОЖЕНИЕ №2

### Диагностика.

**Данные диагностического исследования осанки  
детей средней группы МБДОУ № 295.  
(сентябрь 2012 года).**

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия ребенка</b>	<b>Нарушение осанки.</b>
1	Асочаков Макар	
2	Балакишева Лиза	
3	Байкалов Дима	
4	Биргейм Ангелина	
5	Бугаев Денис	+
6	Ганзий Иван	
7	Иванов Петя	
8	Каминский Данил	
9	Каплюш Артем	+
10	Кузнецов Степа	
11	Кузьмин Иван	+
12	Киреев Арсений	
13	Лазарев Андрей	
14	Лебедев Гоша	
15	Макаров Миша	
16	Мустафина Алина	
17	Мустафин Данил	
18	Руднева Полина	
19	Спиридонов Коля	
20	Саргисян Рома	
21	Томилова Женя	
22	Терещенко Ростик	+
23	Шафарина Катя	
24	Шкарупо Кирилл	
25	Шляхова Вика	
26	Неб Надя	+
27	Филякова Лиза	

**Условные обозначения :** «+»-имеется; «-»- не имеется.

Итак, в результате проведенной диагностики было выявлено, что у 20 % детей имеются нарушения осанки, которые впоследствии может перейти в

сколиоз. Слабость мышц живота и согнутое положение тела вызывает нарушения оттока желчи и перистальтики кишечника. Это, в свою очередь, приводит к нарушению пищеварительных процессов и зашлаковке организма, снижению иммунитета, простудным заболеваниям, быстрой утомляемости, головным болям и т.п.

Вследствие этого, необходимо проводить комплексные мероприятия с детьми по профилактике нарушения осанки.

**Данные диагностического исследования стопы детей  
средней группы МБДОУ № 295.  
( сентябрь 2012 года).**

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия ребенка</b>	<b>Функциональная недостаточность стоп.</b>
1	Асочаков Макар	
2	Балакишева Лиза	
3	Байкалов Дима	
4	Биргейм Ангелина	+
5	Бугаев Денис	
6	Ганзий Иван	
7	Иванов Петя	
8	Каминский Данил	+
9	Каплюш Артем	
10	Кузнецов Степа	
11	Кузьмин Иван	
12	Киреев Арсений	
13	Лазарев Андрей	+
14	Лебедев Гоша	
15	Макаров Миша	
16	Мустафина Алина	+
17	Мустафин Данил	
18	Руднева Полина	
19	Спиридонов Коля	
20	Саргисян Рома	
21	Томилова Женя	

22	Терещенко Ростик	
23	Шафарина Катя	
24	Шкарупо Кирилл	
25	Шляхова Вика	
26	Неб Надя	
27	Филякова Лиза	

**Условные обозначения:** «+»- имеется; «-»-не имеется.

Итак, в результате проведенной диагностики было выявлено, что у 15 % детей имеется функциональная недостаточность стоп, которая впоследствии может перейти в плоскостопие. Это проявляется в жалобах на быстро развивающееся утомление в мышцах ног, тяжесть в ногах, снижению выносливости к статистическим нагрузкам, учащаются случаи «подвертывания» стопы в голеностопном суставе.

Вследствие этого необходимо проводить комплексные мероприятия с детьми по профилактике плоскостопия.

### **ПРИЛОЖЕНИЕ №3**

Дети дошкольного возраста могут понять пользу упражнений, им объясняют, что движения помогут им стать здоровыми, красивыми, подтянутыми, а для

этого надо делать движения правильно, энергично, проявляя усилия, настойчивость.

### **Упражнения для верхнего плечевого пояса**

- 1.И. п.: руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, посмотреть вверх, руки вниз.
- 2.То же из и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.
- 3.И. п.: руки на поясе. Отводить локти назад до сведения лопаток, плечи не поднимать.
- 4.И. п.: ноги на ширине ступни, руки к плечам, локти в стороны. Свести локти вперед и отвести подальше назад, держать на уровне плеч.
- 5.То же из и.п. сидя, лежа на спине, руки за головой.
- 6.И. п.: руки в стороны. Опустить руки за спину, дотянуться ладонями до локтей.
- 7.И. п.: руки в замок за спиной, рывками отводить прямые руки назад.
- 8.То же из и.п. сидя.

### **Упражнение «Растягиваем резину».**

- 1.И. п.: руки перед грудью, пальцы в кулаки, локти подняты. Отвести локти назад, выпрямляя руки в стороны, как бы преодолевая сопротивление. Руки согнуть перед грудью, расслабить.
- 2.И. п.: палка в руках внизу. Палку вверх, опустить за спину (прижать к углам лопаток), снова вверх и вниз.
- 3.И. п.: палка на лопатках. Палку вверх, посмотреть на нее (вдох), опустить за спину на лопатки (выдох).
- 4.И. п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной на лопатках. Наклониться вперед, одновременно поднимая палку, смотреть вперед. Стать прямо, палку за спину.
- 5.И. п.: ноги на ширине ступни, палка сзади в опущенных руках. Резким движением отвести палку назад до отказа.
- 6.И. п.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. Прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног (выдох), выпрямиться (вдох).
7. И. п.: стать спиной к стене (без плинтуса) или гимнастической стенке, прижаться затылком, лопатками, ягодицами. Поднять руки вверх, коснуться стены над головой.
- 8.В этом же и. п. присесть и встать.

### **Упражнения для мышц живота**

### **Упражнение «Длинные и короткие ноги».**

- 1.И. п.: сидя на полу (скамейке), ноги прямые вместе, руки в упор сзади. Сгибая ноги, подтянуть их к груди и выпрямить (вместе и попеременно).
- 2.То же, в положении лежа на спине.
- 3.И. п.: то же. Поднимать и опускать прямые ноги (вместе и попеременно).
- 4.То же, в положении лежа на спине.

### **Упражнение «Велосипед».**

- 1.И. п.: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Двигать ногами, сгибая и выпрямляя их, как при езде на велосипеде (5--8 секунд). Делать перерывы для отдыха.
- 2.И.п.: то же. Садиться и ложиться (помогая руками и без помощи).

### **Упражнение «Ножницы».**

- 1.И. п.: то же. Встречные частые движения прямых ног вверх и вниз. Делать перерывы в положении лежа.
- 2.И. п.: то же. Приподнять ноги (на 10--12 см от пола под углом 30°), колени не сгибать, носки оттянуть, немного подержать так и опустить; выполнять в медленном темпе.
- 3.То же, зацепив носками ног за обруч.
- 4.И. п.: ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперед, коснуться носков ног, выпрямиться.
- 5.То же, из положения сидя ноги врозь.
- 6.И. п.: то же. Наклон вперед, достать правой (левой) рукой до носка левой (правой) ноги, выпрямиться.
6. То же, из положения сидя.

### **Упражнение «Насос».**

- 1.И. п.: ноги на ширине плеч. Наклонять туловище вправо и влево, одна рука скользит вверх до по мышечной впадины, вторая вниз по бедру.
- 2.То же, сидя на скамейке, стуле.
- 3.И. п.: лежа на боку. Поднимать и опускать вверх руку и ногу. Повторить несколько раз, затем повернуться на другой бок.

### **Упражнение «Бревнышко».**



1.И. п.: лежа. Повернуться (покатиться) в правую, затем в левую сторону. Делать перерывы для отдыха.

2.И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Сесть на пол справа, выпрямиться, влево, выпрямиться (вначале можно с помощью рук). То же, руки за головой.

3.То же, с мячом в руках.

4.И. п.: стоя на коленях, ягодицы прижать к пяткам, руки вверх. Медленно опускать руки и туловище вперед до тех пор, пока ладони и лоб не коснутся пола. Не поднимая ягодиц (они на пятках) попытаться как можно дальше вытянуть руки, потянуть спину.

### **Упражнение «Кошечка спит».**

1.И. п.: лежа. Повернуться на бок, согнуть ноги, подтянуть их к животу, руки согнуть, сложить ладошки вместе под голову. Вернуться в и. п.

2.То же выполнить в другую сторону.

3.И. п.: лежа на животе, ноги сомкнуты, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. Приподнять голову и плечи от пола, руки отвести назад, прогнуться. Лечь в и. п., расслабиться.

Старшим дошкольникам можно предлагать упражнения (в небольшом объеме) для мышц шеи, от которых во многом зависит правильное положение головы и, следовательно, хорошая осанка.

### **Упражнения для мышц шеи.**

1. В И.п. стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе наклонять голову вперед, в стороны, поворачивать вправо-влево.
2. В положении сидя делать круговые движения головой; сцепив руки «в замок» сзади на шее отводить голову назад с сопротивлением руками.

Большинство приведенных упражнений выполняется как без предметов, так и с ними.

**Оборудование.** Использование обручей, мячей, кубиков значительно оживляет упражнения, активизирует мышцы кисти. Детям интереснее их выполнять, а взрослому легче контролировать качество движений. Малышу нравятся упражнения с флажками, кубиками, ленточкой, погремушкой,

Детям дошкольного возраста можно предложить упражнения с мячами (обычными и набивными), скакалками, на гимнастической скамейке. Хорошо влияет на осанку ползание, лазанье, ходьба с небольшим грузом на голове.

Помнить о хорошей осанке следует и в спортивных упражнениях детей. Катание на самокате зачастую выполняется толчком одной ногой, что приводит к искривлению позвоночника. При длительном использовании велосипеда, плохом подборе его размера может появиться сутулость спины, перекашивается таз, грудная клетка сжимается. Чрезмерные прыжки в классики, через скакалку дают большую нагрузку на позвоночник, своды стоп, особенно если подскоки выполняются тяжело (у ребенка плохая координация движений). Совершенно необходимо соблюдать регламент и правила при занятиях спортивными упражнениями, целесообразно сочетать разные их виды.

### **Вывод:**

Работу по формированию правильной осанки следует постоянно вести со всеми детьми, а не только с теми, у которых замечены какие-либо отклонения. Необходимые упражнения включаются в утреннюю гимнастику, занятия, подвижные игры. В особо сложных случаях, когда специалист обнаружил у ребенка серьезное нарушение осанки и предложил курс лечебной физкультуры в поликлинике, родители должны обеспечить это лечение, выполнять все рекомендации ортопеда. Раннее выявление и коррекция нарушений принесет более заметные успехи, чем запоздалое лечение в более позднем возрасте.

Детям дошкольного возраста необходимы движения, в которых активно участвуют мышцы брюшного пресса, плечевого пояса и кисти. При проведении подобранных с этой целью упражнений надо соблюдать определенные медико-педагогические требования.

Упражнения по прилагаемым в них усилиям должны непременно соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям детей и постепенно с возрастом усложняться.

*Очень важно не держать ребенка на одном и том же усилии, не тормозить его развитие, и этим воспитывать трудолюбие, желание совершенствоваться, проявлять не только мышечные, но и волевые усилия.*

Не следует ориентироваться на среднего по развитию ребенка, это приносит вред слабым детям: они порой перенапрягаются, превышают свои реальные силы, особенно добросовестные, старательные. Не менее вреден такой подход и к сильному ребенку: его развитие замедляется и, кроме того, он привыкает к легкому выполнению задания, а это способствует негативным проявлениям: зазнайству, излишней самоуверенности, нескромности и др.

*Большое значение имеет повторение упражнений.* Слишком малая дозировка не содействует развитию силы, тренировке мышечной системы, а чрезмерно большая может привести к утомлению, перегрузке. Поэтому упражнения, вызывающие заметные усилия (например, толкание и бросание набивных мячей, подтягивание лежа на скамейке, прыжки на двух ногах с продвижением вперед), повторяются меньшее число раз и с большими интервалами между повторениями, чем упражнения с меньшими усилиями, например метание теннисного мяча, ползание на четвереньках, подскоки на месте. Силовые упражнения выполняются размеренно, плавно, без излишней натуги. Дыхание глубокое, ровное. Упражнения делаются с максимальной амплитудой, повторяются от 4-6 до 10-12 раз.

*Важно также учитывать темп выполнения упражнений.* Чем он выше, тем меньше число повторений и продолжительнее пауза для отдыха. Паузы между повторениями надо заполнять так, чтобы была обеспечена смена работающих мышц. Так, выполнив бросок набивного мяча, можно легко, шагом, не спеша догнать его; после ползания или лазанья хорошо пройти в спокойном ритмичном темпе.

Упражнения с мышечным напряжением целесообразно выполнять из исходных положений сидя или лежа, при которых уменьшается нагрузка на сердечнососудистую систему, разгружается позвоночник, а для девочек имеет особое значение потому, что эти позы снижают напряжение мышц живота и малого таза.

### **Комплексы упражнений для профилактики нарушения осанки.**

**1.**

1.И.п.: упор на коленях. Поднять вверх правую ногу и левую руку, опустить их. То же другой ногой и рукой. Повторить 8-10 раз.

2.И.п.: то же, что и в первом упражнении. Переступить на ладонях в правую и левую стороны.

3.И.п.: упор на коленях. Взмах ногой, руки согнуты.

4.И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони на полу. Выпрямить руки, поднять плечи и голову (взрослый считает до 4-5). Лечь, расслабиться.

5.И.п.: лежа на животе. Поднять обе руки вверх, хлопнуть 3--5 раз в ладоши, приподнимая плечи от пола. Лечь, расслабиться.

Упражнения можно выполнять и в парах, соединяя детей примерно равных по силам, массе и длине тела (росту).

**2.**

1. И.п.: стоя лицом друг к другу, держаться за руки. Один садится, второй стоит и держит его, помогая. Когда первый поднимается, садится второй. По мере освоения упражнения приседание выполняется одновременно двумя детьми.

2. И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, касаются ладонями. Поочередно сгибая то одну, то другую руку, силой давить на ладони партнера.

И.п.: стоя прижаться спиной друг к другу, согнутые руки сцепить в локтях. Медленно присесть и встать, плотно прижимаясь спинами. Повторить 5--6 раз.

И.п.: один сидит на полу, ноги прямые, второй стоит придерживая его ноги. Ложиться и садиться по 8--10 раз, меняясь местами.

И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги врозь, держась за палку в опущенных руках. Тянуть палку каждый к себе. То же, сидя.

И.п.: стоя лицом друг к другу, между ними на полу две линии или шнуры на расстоянии 30 см. Берутся за руки и тянут, стараясь затащить партнера в «реку».

### 3.

1. И.п.: сидя ноги скрестно, мяч в руках. Поднять вверх, опустить за голову (сгибая руки), снова вверх и вниз. Повторить 6-7 раз.

2.И.п.: сидя ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклон к носку правой (левой) ноги, выпрямляя руки. Выпрямиться, мяч к груди.

3.И.п.: сидя, мяч между ступнями ног. Лечь на спину и сесть, не выпуская мяча. Повторить 6-7 раз.

4.И.п.: лежа на спине, мяч за головой. Перекат на живот и обратно с мячом в руках. Чередовать перекат в правую и левую сторону 3-4 раза.

5.И.п.: стоя на коленях, мяч в руках. Сесть вправо с мячом в руках, выпрямиться. Сесть влево, выпрямиться. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

6.И.п.: лежа на животе, руки прямые, мяч на полу между рук. Приподняв голову и плечи от пола, поочередно ударять по мячу руками.

7.И.п.: сидя, ноги согнуты, стопы на мяче. Подкатывать и откатывать мяч от себя, перебирая стопами.

8.И.п.: мяч на полу. Стать на него на колени, подняться.

9.Можно предложить детям и такие упражнения: передавать набивной мяч вправо и влево (стоя по кругу), над головой (стоя в колонне), бросать мяч

двумя руками от груди, из-за головы, через голову назад. В упражнениях используются набивные мячи массой не более 700--1000 г.

### **Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия.**

#### **I.**

- 1) И.п.- Сидя на корточках. Руки – упор о пол. На раз - перекатываемся на носочки, на два – пяточки. 7-8 раз.
- 2) И.п.- Сидя на полу. Руку в упоре сзади. Ноги согнуты. Возле носочков лежит гимнастическая палка. Катаем палку стопами ног.
- 3) И.п.- Ноги вместе. Руки на поясе. По вертикали перед ногами лежит палка. Ходим по ней «елочкой». 4-5 раз.
- 4) И.п.- Сидя на полу. Руками берем ступни. Колени в стороны, ступни соединяем носочек к носочку, пяточка к пяточке. После этого покачивание из стороны в сторону. «Плывет лодочка по волнам». 4-5 раз.
- 5) И.п.- Ходим вокруг коврика в правую сторону на внутренней стороне стопы один круг. В левую – на внешней один круг. 6 раз.
- 6) Прыжки на носочках. На раз - вперед, два – назад.

#### **II.**

- 1) И.п.- Сидя на полу. Ноги вперед. Упор руками сзади. Вытянуть носки, круговые движения ступнями ног в правую, левую стороны.
- 2) И.п.- Сидя на полу. Ноги прижаты к груди. Ступни вместе. Руки по бокам. На раз носки разводим в стороны, пятки вместе. Два – И.п.
- 3) И.п.- Сидя на полу. Ноги согнуты в коленях. Ступни слегка расставлены по бокам. От одного до четырех с помощью пальчиков ножки ползут вперед. 5-6 И.п.
- 4) И.п.- Полулежа на правом боку. Правая нога согнута, лежит на полу. Согнутая левая нога ступней лежит на правой. По команде левая ступня движется вверх-вниз, как бы поглаживая ступни и голень правой ноги. После команды принять И.п. Тоже самое повторяем правой ногой.
- 5) И.п.- Сидя на полу. Ноги согнуты. Носки натянуты. Руки в упор сзади. Под счет носочками поочередно стучим легко об пол.
- 6) И.п.- Ноги вместе, руки на поясе. Ходим по кругу на пяточках.

#### **III.**

В середину круга кладутся предметы: гимнастическая палка, кубики, пуговицы, карандаши. Дети садятся вокруг предметов на пол.

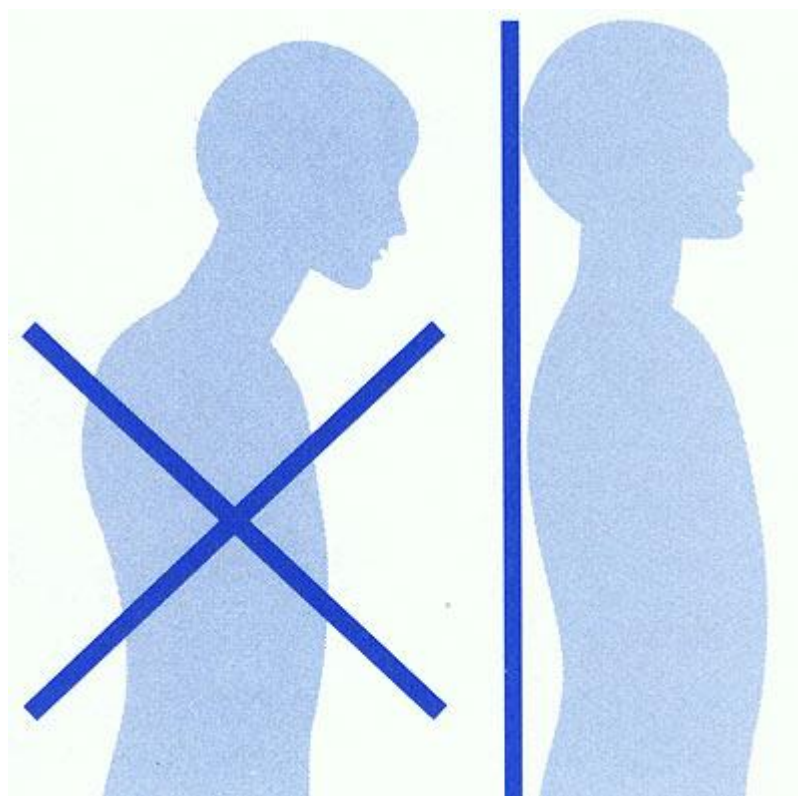
- 1) И.п.- Сидя на полу. Ноги поджаты к груди. Руки в упор сзади. На 1-4 легко стучим носочками, 5-8-пяточками.
- 2) И.п.- Сидя на полу. Между пальцами ног карандаши. Рисуем на листочке.

- 3) И.п.- Сидя на полу. Пальцами ног делаем из листочка гармошку. Сначала правой, затем левой ногой.
- 4) И.п.- Сидя на полу. Из круга с помощью пальцев ног вытаскиваем различные предметы и кладем как можно ближе к себе.
- 5) И.п.- Сидя на полу. Под ступнями ног лежит гимнастическая палка. Катаем ее вперед-назад.
- 6) И.п.- Стоя на ногах. Руки на поясе. Прыжки на носочках 20-30 секунд.
- 7) ходьба на пятках 15-20 секунд.

#### **ПРИЛОЖЕНИЕ №4**

**Консультация для родителей на тему:**

**«Нарушение осанки».**



Одна из важнейших задач физического воспитания детей и подростков - формирование **осанки**, предупреждение ее патологических изменений. Правильная **осанка** важна не только с эстетической точки зрения, но и с физиологической: создавая наилучшие условия для деятельности всего организма, она обеспечивает правильное положение и нормальную деятельность внутренних органов, способствует наименьшей затрате энергии, что значительно повышает работоспособность. Нормальная **осанка** служит показателем здоровья и гармоничного физического развития.

**Осанка** имеет нестабильный характер, она может улучшаться или ухудшаться (например, количество нарушений возрастает в период полового созревания, особенно среди девочек). Нарушения **осанки** оказывают отрицательное влияние на жизнедеятельность организма, функционирование важнейших органов и систем. По данным литературы, эпидемиология (распространенность) нарушений такова: **осанка** у 30 - 90% детей и подростков не соответствует норме. И это проблема современного школьного образования, так как 75% всех нарушений **осанки** приходится на возраст 8 - 14 лет. Основная причина - ограниченность в движениях (длительное вынужденное положение за партой и одновременно низкая двигательная активность детей), совпадающая с периодом активного роста.

Первые признаки нарушения **осанки** часто остаются незамеченными, и к врачу-ортопеду дети попадают со значительными отклонениями, с трудом поддающимися исправлению.

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ: «ПРОФИЛАКТИКА ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ»**

Укрепление опорно-двигательного аппарата способствует формированию у детей правильной осанки.  
Осанка, т. е. привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе, начинает формироваться с раннего детства. Нормальной, или правильной, считается такая осанка, которая наиболее благоприятна для функционирования как двигательного аппарата, так и всего организма. Она характеризуется умеренными естественными изгибами позвоночника, расположенными параллельно и симметрично (без выпячивания нижнего края) лопатками, развернутыми плечами, прямыми ногами и нормальными сводами стоп. Люди с правильной осанкой отличаются стройностью: голову они держат прямо, их мышцы упруги, живот подтянут, движения собранные, четкие, уверенные. Правильная осанка свидетельствует о хорошем общем физическом развитии.  
Деформации различных отделов скелета, недостаточное или неравномерное развитие мускулатуры, пониженный мышечный тонус, который нередко возникает при подавленном состоянии человека, могут привести к нарушению осанки.  
Неправильная осанка неблагоприятно сказывается на функциях внутренних органов: затрудняется работа сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, уменьшается жизненная емкость легких, снижается обмен веществ, появляются головные боли, повышенная утомляемость, плохой аппетит; ребенок становится вялым, апатичным, избегает подвижных игр.  
Признаки неправильной осанки: сутулость, усиление естественных изгибов позвоночника в грудной области (кифотическая осанка) или поясничной области (лордотическая осанка), а также так называемый сколиоз - боковое искривление позвоночника.  
Сутулость возникает при слабом развитии мышечной системы, в первую очередь мышц спины. При этом голова и шея наклонены вперед, грудная клетка уплощена, плечи сведены кпереди, живот несколько выпячен. Различают три степени нарушения осанки. При нарушении первой степени изменен лишь тонус мышц. Все дефекты осанки исчезают, когда человек выпрямляется. Это нарушение легко исправляется при систематических занятиях корригирующей гимнастикой мышечной системы. При второй степени нарушения осанки изменения появляются в связочном аппарате позвоночника. Эти изменения могут быть исправлены лишь при длительных занятиях корригирующей гимнастикой под руководством



квалифицированных медицинских работников в специальных кабинетах лечебной физкультуры.

Третья степень нарушения осанки характеризуется стойкими изменениями в межпозвоночных хрящах и костях позвоночника; эти нарушения с помощью корригирующей гимнастики не восстанавливаются.

В дошкольном возрасте нарушение осанки чаще наблюдается у детей со слабым физическим развитием, больных рахитом, туберкулезом, имеющих плохое зрение или слух.

Появившиеся в детском возрасте отклонения в осанке могут в дальнейшем привести к образованию стойких деформаций костной системы. Чтобы избежать этого, следует с раннего возраста осуществлять профилактические мероприятия, способствующие правильному развитию организма ребенка.

Нельзя укладывать детей спать или отдыхать в очень мягкие кровати или на прогибающиеся под их тяжестью раскладушки, до 6 месяцев сажать детей, особенно страдающих рахитом, до 9-10 месяцев надолго ставить на ножки.

При обучении ходьбе не следует водить ребенка за ручку, так как при этом положение его тела становится несколько асимметричным. Лучше пользоваться специальными приспособлениями.

Маленькие дети не должны стоять и сидеть продолжительное время па корточках на одном месте, ходить на большие расстояния (во время прогулок и экскурсий), переносить тяжести. Чтобы малыши, играя в песок, не сидели подолгу на корточках, песочные ящики следует делать со скамейками и столиками. Мебель, которой пользуются дети, должна соответствовать их росту и пропорциям тела. Надо следить за правильной осанкой детей во время занятий и приема пищи, игры, работы на участке. Не следует разрешать детям подолгу стоять с опорой на одну ногу.

В воспитании правильной осанки играет роль и одежда. Она не должна быть тесной, мешать прямому положению тела (короткие бретели на юбках и штанишках), затруднять свободные движения.

Большое влияние на формирование осанки ребенка оказывает состояние его стоп. Форма стопы зависит главным образом от состояния ее мышц и связок. При нормальной форме стопы нога опирается на наружный продольный свод. Внутренний свод работает в основном как рессора, с его помощью обеспечивается эластичность походки. Если мышцы, поддерживающие нормальный свод стопы, ослабевают, вся нагрузка ложится на связки, которые, растягиваясь, уплощают стопу. У детей до 3-4 лет на подошве стопы хорошо развита так называемая жировая подушка, поэтому определить у них плоскостопие по отпечатку стопы невозможно.

При плоскостопии нарушается и понижается опорная функция стопы, ухудшается ее кровоснабжение, отчего появляются в ногах боли, а иногда и судороги. Стопа становится потливой, холодной, синюшной. Боли могут возникнуть не только в стопе и икроножных мышцах, но и в коленных суставах, а также в поясничной области. Уплотнение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки. Дети,

страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, походка их напряженная, неуклюжая. Плоскостопие редко бывает врожденным. Причинами развивающегося плоскостопия могут быть рахит, общая слабость, пониженное физическое развитие, а также излишняя тучность, при которой на стопу постоянно действует чрезмерная весовая нагрузка. Плоскостопие особенно легко развивается, если дети преждевременно (до 10-12 месяцев) начинают много стоять и передвигаться. Вредно сказывается на формировании стопы длительное хождение детей по твердому грунту (асфальту) в мягкой обуви без каблука. Деформация стоп может возникнуть также в результате параличей (полиомиелит) и травм мышц, связок и костей ног. У детей с сильным плоскостопием при толчках во время прыжков и бега наблюдаются головные боли и недомогание в связи с потерей амортизационной роли свода стопы, смягчающей толчки. При плоской и даже уплощенной стопе обувь снашивается обычно быстрее, особенно внутренняя сторона подошвы и каблука. К концу дня дети часто жалуются на то, что ботинки или туфли, которые с утра были им впору, начинают давить на пальцы и как бы становятся тесными. Происходит это оттого, что после длительной нагрузки деформированная стопа еще более уплощается и вследствие этого удлиняется.

В целях предупреждения плоскостопия детская обувь не должна быть тесной, должна плотно облегать ногу, иметь жесткий задник, эластичную подошву и каблучок не выше 8 мм. Не рекомендуется носить обувь с узкими носами или жесткой подошвой. Не следует также разрешать детям ходить дома в теплой обуви, так как частый перегрев ног ослабляет связочный аппарат стопы, способствует развитию плоскостопия. Желательно также проводить умеренные упражнения мышц ног и стоп: ходьба на носках, наружных краях стоп, по наклонной плоскости, катание мяча и обруча ногами, приседание стоя на палке. Длительность упражнений - 10-20 мин, в зависимости от возраста ребенка.

Хорошо укрепляют стопу ежедневные прохладные ванны с последующим массажем ног, особенно мышц подошвы и внутренней поверхности голени, а также хождение босиком по рыхлой земле, неровной поверхности (свежескошенный луг, галька). При этом ребенок непроизвольно переносит тяжесть тела на наружный край стопы и поджимает пальцы, что способствует укреплению свода стопы.

При начальной форме плоскостопия и нерезко выраженном уменьшении свода применяют исправляющие форму стопы стельки, так называемые супинаторы. Их должен подобрать по гипсовому слепку, полученному от стопы ребенка, врач-ортопед.

Для детей с нарушенной осанкой и плоскостопием не реже двух раз в сутки проводится специальная лечебная физкультура под наблюдением медицинского персонала.

**Консультация для родителей на тему:  
«ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ».**

Упражнения для укрепления мышц способствуют профилактике плоскостопия. Профилактикой плоскостопия занимаются с раннего возраста. Для этого используют разные средства: это общее укрепление организма, обеспечиваемое рациональным питанием, длительным пребыванием на свежем воздухе, разнообразными движениями, физическими упражнениями, а также специальные мероприятия для укрепления стопы.

Велико значение для профилактики плоскостопия правильно подобранной обуви. Она должна быть по ноге. Детская обувь имеет совершенно плоскую подошву, без изгиба для свода стопы и тем самым деформируют ступню и мышцы ног, ведет к уплощению стопы. Детям нужна обувь на небольшом каблучке высотой 5-8 мм с упругой стелькой, крепким задником.

Предупредить плоскостопие можно также подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Наибольший эффект оказывают упражнения, если их надо выполнять босиком и по возможности несколько раз в день: утром, как только ребенок встал с постели, и после дневного сна.

Врачи рекомендуют ежедневно перед сном в течении 5 минут держать стопы ног в воде комнатной температуры. В летнее время по возможности чаще использовать ходьбу босиком по земле, песку, мелким неострым камешкам, воде.

**В целях профилактики плоскостопия хороший эффект дают упражнения:**

1. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку ( голову держать прямо, немного прогнуться, руки на поясе )
2. Ходьба на внешней стороне стопы - пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.
3. Ходьба боком по палке, по толстому шнуру.

4. Ходьба по ребристой доске.
5. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.
6. Ходьба перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.
7. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.
8. Катать палку (диаметром 3 см) вперед - назад.
9. Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.
10. Подняться на носки и выполнять приседания, держась за опору.

Рекомендуются упражнения в положении сидя, упор руками сзади: захватывать пальцами ног предметы (палочки, шарики, шнур), переключать их вправо, влево; захватив внутренними сводами стоп предмет покрупнее - кеглю, мяч, подтянуть его к себе, передать сидящему рядом. После сна полезно, сидя, сгибать и разгибать пальцы ног, разводять носки в стороны, поднимать ноги вверх, выполнять стопой круговые движения, массировать подъемы одной ноги другой. Для укрепления свода стопы полезны лазанье по гимнастической лестнице, канату босиком. Ходьба по доске, мостику - качалке, бревну развивает не только свод стопы, но и является хорошим средством для предупреждения косолапости и плоскостопия у детей. В зависимости от высоты наклона пособия увеличивается нагрузка на носочную часть свода стопы, свод освобождается от тяжести тела и принимает правильную форму. На узкой опоре уменьшается разворот носков наружу, сохраняется симметричность в постановке правой и левой стоп. Полезно ходить по ребристой доске, поставленной с наклоном 30 градусов (например, на рейку гимнастической лестницы).

Лазанье по гимнастической или веревочной лесенке босиком не только укрепляет мышцы и связки стоп, пальцы ног, голеностопный сустав, но и

развивает ловкость, решительность, смелость. Однако не следует переоценивать силы ребенка, необходимо исходить из его индивидуальных возможностей.

\

## **ПРИЛОЖЕНИЕ №5**

### **Конспект развлечения на тему:**

#### **«День здоровья»**

(с элементами по развитию и профилактике нарушения осанки плоскостопия)

**Цель:** Систематизация работы по профилактике плоскостопия детей 4-5 лет.

**Задачи:** укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стопы, улучшение кровообращения, воспитание правильных навыков ходьбы, соблюдение гигиенических требований.

В развлечении участвует подгруппа детей из средней группы.

**Участники:** ведущая, Шапокляк, доктор, Карлсон, ласточка.

#### **Инвентарь:**

тоннель-2 шт, конусы-6 шт, коврики-6 шт, обручи-7 шт, канат, сетка, рельефная дорожка-6 шт, стулья-12 шт, самокат, каток-12 шт, небольшие предметы-48 шт, шприц, витамины-12 шт, микстура, докторский саквояж, фрукты, разнос,

полотенце, мыло, скамейки-2 шт, кубики-12 шт, театральные костюмы. Развлечение проводится после дневного сна. Дети встают с постелей, идут мыть руки и лицо холодной водой (1:20с ). Затем проходят в спортивный зал и идут по рельефной дорожке. Забегает Шапокляк.

**Шапокляк** - А что вы делаете? А зачем? А куда это вы собрались? **Ведущая** - У нас сегодня «День здоровья», и мы хотим соревноваться в силе и в ловкости. Пропусти нас, пожалуйста.

**Шапокляк** - Не пущу, я не люблю сильных, ловких и здоровых детей, мне нравятся слабые и хиленькие детки.

**Ведущая** - Ну нет, дорогая старуха Шапокляк, мы пройдем любые препятствия. Шагом друг за другом группа детей двигается и проходит препятствия, которые заранее приготовила Шапокляк.

Препятствия:

1. Тоннель.
2. Конусы.
3. Коврики.
4. Классики 1-2-1-2-1

Группа проходит препятствия. В это время кричит Шапокляк, запутавшись в сетке.

**Шапокляк** - Помогите, спасите. Достаньте меня отсюда. Я больше никогда не буду вам мешать. Возьмите меня с собой, я буду хорошо себя вести.

Дети помогают ей освободиться от сетки. Она становится в строй вместе с ребятами.

**Ведущая** - Вы сегодня все, ребята

Будьте ловки и сильны

И себя вы покажите

С самой лучшей стороны.

**Шапокляк** - И здоровье, и успех

Ждут, ребята,

Всех, всех, всех!

**Ведущая** - Чтоб расти и закаляться,

Нужно спортом заниматься.

Занимайтесь, детвора!

В добрый час! Физкульт-ура!

Дети, вы любите зарядку? А ты, Шапокляк, любишь зарядку? **Шапокляк** -

Не-а, не люблю. Ой, нет, люблю, люблю

**Ведущая** - Становитесь врассыпную, проведем разминку.

*Ритмическая композиция.*

«**Мы пингвины**».

**Ведущая** - Молодцы, старались, и старуха Шапокляк не отставала от вас.

Давайте посоревнуемся, ты согласна Шапокляк? Приготовиться к эстафете, встать в шеренгу.

**Проводится эстафета с участием Шапокляк.**

Дети прыгают на двух ногах вместе с продвижением вперед, с одного конца зала на другой до кубиков (5х5 см), которые лежат на полу( скамейке ), берут их и возвращаются назад бегом. Побеждает тот, кто первым выполнит это задание. (2 раза).

**Ведущая** - Молодцы, как здорово у вас получается.

Шапокляк прощается и уходит. **Ведущая**

- Ой, кто это к нам едет?

На самокате приезжает доктор

Айболит.

**Айболит** - Я приехал к Вите,

Я приехал к Оле, Здравствуйте,

дети, кто у вас болен?

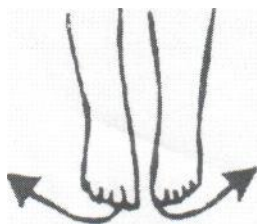
**Ведущая** - Здравствуй, доктор Айболит. Все ребята здоровы, потому что со спортом дружат, любят овощи и фрукты кушают. **Айболит** - Я приехал к вам не просто так, я привёз с собой

волшебные палочки. Они не простые, а лечебные. (Выполняется комплекс упражнений для профилактики плоскостопия сидя на стульчиках).

1. Каток



2. Серп

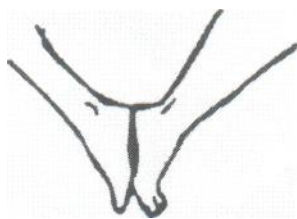


3. Мел





#### 4. Кораблик



5. Сборщик (дети собирают небольшие предметы, рассыпанные на полу пальцами ног).



**Ведущая** - Ребята, откуда-то я слышу стоны, видимо кому-то нужна помощь доктора Айболита. Охая, со стоном идет Карлсон.

**Карлсон** - Я самый несчастный, я самый больной, ой помогите!

**Айболит** - Что с тобой случилось?

**Карлсон** - У меня болит живот, я сегодня съел очень много варенья.

Пропадаю, помогите!

**Айболит** - Дети, разве можно есть так много варенья?

**Дети**- Нет.

**Карлсон** - Но оно такое вкусное.

**Айболит** - Сейчас мы тебя полечим. Выпей микстуру.

**Карлсон** - А может лучше варенья? **Айболит** - Да нет, варенье тебе не поможет. Карлсон пьет микстуру.

**Айболит** - А теперь я сделаю тебе укол.

**Карлсон** - Я лучший в мире небояльщик! Я уколов не боюсь, Если надо, уколюсь. Ну, подумаешь, укол?

Укололся и пошёл. **Айболит** - Чего ты дрожишь? Ты ведь лучший в мире небояльщик.

А наши дети уколов не боятся, правда, ребята?

**Дети** - Карлсон не бойся, это не больно. (Карлсону ставят укол).

**Карлсон** - Спасибо доктор! Спасибо дети! Теперь я здоров и могу поиграть с ребятами.

***Эстафета - Перетягивание каната.***

Стук в дверь, влетает ласточка, приносит телеграмму.

**Айболит читает** - Приезжайте доктор в Африку скорей,

И спасите доктор наших малышей. Ах, беда, у них ангина, малярия и бронхит,

Приезжайте по скорее добрый доктор Айболит. Ребята, пора мне уезжать.

(Доктор уезжает, оставляет витаминки).

**Ведущая** - Карлсон хочешь с детьми поиграть? **Карлсон** -

Очень хочу! Мы поиграем с ними.

***Проводит игру «Дракон».***

Выбранный «дракон» со словами:

«Я- дракон, дракон, дракон.

Я бегу, бегу, бегу.

Хочешь жить со мной в ладу,

Становись моим хвостом! »-

Выбирает любого из зала.

Выбранный «драконом» ребенок должен пролезть у него под ногами и встать за спиной, зацепившись за него. И они бегут за следующим.

Так «дракон» собирает всех в одну большую цепочку.

**Карлсон** - Ох, устал и очень проголодался, пора мне лететь к себе на крышу. Ведущая - Карлсон, спасибо тебе, что поиграл с нами. И больше, пожалуйста, не кушай много варенья, а то наш Айболит уехал далеко и не сможет тебе помочь. Карлсон машет рукой и уходит

**Ведущая** - Ну вот, и закончился День здоровья. А сейчас дети должны пойти и помыть руки водой, потому что вас ждет сладкий фруктовый полдник. (Канаше.)

## **ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

Нарушение осанки — частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Основа профилактики и лечения нарушений осанки — общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы. В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Игровые упражнения чередуются с дыхательными.

Приобретение правильной осанки — длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Некоторые родители ограничиваются замечанием: «Не горбись!» — это ошибка, так как бессознательно человек частицу «не» обычно не воспринимает. Нужно давать позитивные формулировки («иди прямо», «выше подбородок») и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение. А лучше всего чаще играть в игры на развитие осанки. В более старшем возрасте хорошую осанку можно развить в танцевальном кружке или балетной школе.

### **Работы**

### **Цели игры:**

- развитие чувства правильной позы;
- укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры. Ведущий объявляет конкурс на лучшего «робота» — того, кто правильно выполнит задание ведущего.

Подойти к стенке без плинтуса и принять правильную осанку. Руки опущены. Затылок, лопатки, ягодицы, пятки плотно касаются стены. Голова удерживается прямо, взгляд устремлен вперед, губы сомкнуты, плечи слегка опущены, на одном уровне, лопатки сведены; передняя поверхность грудной клетки развернута, живот слегка подтянут, ягодицы напряжены, колени выпрямлены.

Скользя по стене тыльной стороной кистей, слегка поднять руки, пальцы разведены и напряжены.

В этой позе отойти на 3-4 шага вперед от стены (поза напряженная), руки свободно опустить, но все туловище и голову держать прямо (будто «аршин проглотил»).

Пройти 1—2 раза по комнате, сохраняя правильную осанку. Выигрывает игрок, лучше всех выполнивший все задания.

### **Пакет**

#### **Цели игры:**

- развитие внимания, быстроты реакции на сигнал;
- обучение удерживанию головы в правильном положении;
- закрепление навыков счета.

Необходимый материал. Мел, сумка с карточками, на которых отмечены номера по числу игроков, начиная с 1-го.

Ход игры. Ведущий на полу вдоль стены чертит две линии на расстоянии 1,5-2-х метров друг от друга — это «улица». За линиями пишутся цифры (от единицы до последней, по числу игроков) — это номера «домов».

С одной стороны пишутся четные номера, а с другой — нечетные. Каждый игрок по очереди назначается почтальоном, очередность игроков определяет ведущий с помощью считалки (см. Приложение).

Ведущий выбирает «почтальона», а остальные игроки получают свои номера и занимают свои «дома», соблюдая правильную осанку.

По команде ведущего «почтальон» быстро идет между «домами», вынимает из сумки очередную карточку — «пакет» и отдает, ее игроку, стоящему у «дома» с соответствующим номером, со словами: «Вам пакет». Принимающий пакет должен ответить: «Спасибо» и принять стойку «смирно».

Выигрывает игрок, который всю игру сохраняет хорошую осанку и быстрее всех и без ошибок разнесет «пакеты».

## **Авиасалон**

### **Цели игры:**

воспитание навыков метания;

развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп;

развитие ловкости, глазомера.

Ход игры. Ведущий вместе с детьми делают из бумаги модели самолетов. После того как модели сделаны, дети становятся в единую линию и по команде ведущего бросают самолетики. Побеждает самолет, который улетит дальше всех.

Советы взрослым. Лучше, если у каждого из игроков будет по три попытки — тогда в зачет идет лучший результат. Если дети легко делают самолетики, предложите им сделать несколько моделей и разыграйте призы среди моделей своего класса. Предложите детям в следующей игре украсить свои модели самолетов.

## **Волшебные слова**

### **Цель игры:**

- развитие памяти, внимания, координации, умения сохранять равновесие.

Ход игры. Игроки идут по кругу и делают движения, соответствующие зашифрованным командам ведущего. На слово «земля» становятся на колени, опустив голову и руки. По команде ведущего продолжают движение по кругу. На слово «лес» останавливаются и отставляют опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слово «небо» останавливаются и поднимают руки

вверх, соединяя их над головой.

Команды в начале двигаются друг за другом, а потом вразбивку. Игрок, который ошибся, выходит из игры.

В начале игры команды двигаются через 6—10 секунд, а затем постепенно темп ускоряется до 3—5 секунд.

Советы взрослым. Следите за правильностью осанки при выполнении движений.

## **Посмотри, что на ногах**

### **Цели игры:**

- укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища;
- тренировка правильного выполнения команд.

Необходимые материалы. Разноцветные листочки, различная обувь, коврик.

Ход игры. Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Ведущий каждый раз завязывает на стопе разные ленточки и надевает обувь так, чтобы ребенок не видел ее. По команде «А что у нас на ножках?» ребенок приподнимает носки и голову одновременно, смотрит на ноги на счет (1—2—3—4), после чего медленно опускает на коврик голову, потом ноги. Ведущий контролирует положение позвоночника ребенка, который должен всей спиной прижиматься к коврику.

### **Восточный носильщик**

#### **Цели игры:**

- развитие координации движений, равновесия;
- укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Необходимые материалы. Поднос или книга, кубик.

Ход игры. Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться — и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

### **Юные балерины и танцоры**

#### **Цель игры:**

- развитие равновесия и координации движений.

Необходимый материал. Стул.

Ход игры. Игрок, стоя на левой ноге, сгибает правую ногу. Отводит ее назад и захватывает носок правой рукой. Левая держится за спинку стула. Выигрывает игрок, выполнивший задание лучше всех.

### **С мячом играй, но его не теряй**

#### **Цель игры:**

- умение координировать выполнять различные упражнения; формирование правильной, осанки; укрепление мышц туловища и конечностей.

Ход игры. Детям раздают средние и маленькие мячи. Ведущий инструктор говорит: «Можете с мячом как хотите играть!» Дети разбегаются в разные стороны и свободно играют с мячами: катают,

подбрасывают, ловят. На слова: «Мяч не теряй, вверх поднимай!» все останавливаются и показывают свои мячи. Игра повторяется 3-4 раза. После этого ведущий предлагает детям-пройти с мячом в руках по кругу.

Расположив детей по кругу, ведущий предлагает им проделать несколько упражнений с мячами, например: 1) поднять мяч вверх, посмотреть на него и опустить; 2) развести руки в стороны, затем, соединив их перед собой, переложить мяч из одной руки в другую и опустить руки вниз; 3) наклониться, положить мяч на пол, выпрямиться без мяча, еще раз наклониться и поднять мяч; 4) присесть, покатавать мяч по полу от правой руки левой (и наоборот), затем встать, подняв мяч; 5) поднять мяч вверх и передать игроку, стоящему сзади.

## **Бильбоке**

### **Цель игры:**

- развитие навыков бросания и ловли предметов в метании.

Необходимые материалы. Кольца диаметром 15 см. Ширина ободка 3-4 см, шнуром привязаны к палке длиной 30 см.

Ход игры. Играющие поочередно ловят кольцо на палочку. Каждый играющий имеет право сделать подряд три попытки и считает, сколько раз удалось ему поймать кольцо. Затем он передает палочку с кольцом следующему играющему. Палочка с кольцом переходит из рук в руки до тех пор, пока кто-нибудь из детей не наберет условное количество попаданий (очков). Играть могут 3-5 игроков. Выигравшие в 2-3 играх игроки соревнуются между собой.

## **Учимся слушать**

### **Цели игры:**

- воспитание внимания;
- развитие культуры поведения;
- развитие координации зрительного, слухового и моторного анализаторов;
- улучшение функций дыхания.

Ход игры. Игроки идут колонной друг за другом по одному и по сигналу, по возможности бесшумно, делают названное ведущим упражнение (повернуться, остановиться, поднять руки вверх — вдох, опустить — выдох).

Отмечаются игроки, сделавшие упражнения четко, красиво, бесшумно. Контролируется правильность осанки и смыкание губ.

Советы взрослым. Эту игру можно провести с детьми и в положении сидя на стуле, на ковре и даже лежа.

## **Передай мяч**

### **Цели игры:**

развитие навыков бросания и ловли предметов,

развитие координации движений;

формирование правильной осанки;

тренировка внимания, умения действовать в коллективе.

Необходимые материалы. Мел, мячи.

Ход игры. Игроков делят на две равные группы (по 5-6 человек); они выстраиваются в две параллельные друг другу шеренги, которые стоят перед скамейками. Каждая команда выбирает капитана. Капитаны становятся против своих команд на расстоянии 5-6 шагов от них. Местонахождения капитанов очерчивают мелом. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитаны бросают мяч игроку своей шеренги, стоящему впереди. Тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и садится на скамью. Капитан, получив мяч, бросает его следующему игроку в своей команде. Тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и садится рядом с первым. Так же поступают и другие играющие. Игра заканчивается тогда, когда все игроки команды будут сидеть и последний игрок поднимает руку с мячом вверх.

Та команда, которая раньше закончит переброску мяча, считается победительницей.

## **Перейди через речку**

### **Цели игры:**

- тренировка равновесия;

- развитие координации движений;

- развитие чувства правильной позы при передвижении.

Необходимые материалы. Гимнастическая скамейка.

Ход игры. Игроки по очереди

проходят по скамейке;

пробегают по скамейке;

проходят по скамейке с мешочком песка или подушкой на голове.

Ведущий следит за смыканием губ и осанкой, отмечает игроков, выполнивших задания правильно.

## **Кто сильнее?**

### **Цели игры:**

- развитие ловкости, чувства равновесия, умения координировать движения;

- воспитание упорства, воли к победе, чувства партнера, дружелюбия;

- развитие мышечной силы.

Необходимые материалы. Две кегли.



Ход игры. Игроков разбивают попарно. На полу (площадке) чертят две параллельные линии на расстоянии четырех шагов друг от друга, в середине играющие — соревнующаяся пара — держатся за правые руки, стоя спиной друг другу, лицом к булавам, стоящим за чертой с той и другой стороны. По команде каждый старается перетянуть «противника» на свою сторону и схватить булаву.

## Серсо

Цели игры:

- развитие меткости, глазомера, координации движений;
- воспитание чувства партнера;
- укрепление мышц пояса верхней конечности.

Необходимые материалы. Кегли, кольца.

Ход игры. Игроки становятся друг против друга на расстоянии 2-3 м. Один из них бросает в сторону другого кольца (серсо), а тот ловит их (в первое время на руку, а позже на палку). После усвоения этих умений игроки легко справляются с этим легким вариантом игры и охотно в нее играют.

Затем, разделившись на пары, игроки становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м. У одного из них (по договоренности) в руках палка, у другого палка и несколько колец (вначале 2, позже 3-4). Последний надевает на кончик палки кольца и бросает по одному в сторону своего партнера, который ловит кольца на палку. Когда все кольца брошены, производится подсчет пойманных колец, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает тот, кто поймает большее число колец.

## Мост через речку

Цели игры:

- укрепление мышц конечностей и туловища;
- развитие скорости и координации движений.

Ход игры. Сесть на пол, ноги вытянуть, опереться на ладони за туловищем. Прогибаясь вперед и вверх, подтянуть таз, опираясь на пятки и кисти рук (мостик). Вернуться в исходное положение встать на четвереньки, пробежать 5 м. Снова встать на мостик и так до конца зала.

Мостик, мостик через речку  
Стал мостом через реку,  
Это я занял местечко.  
Скоро речкой побегу.

Советы взрослым. Игра может стать командной, если будет 6-8 человек. Между командами можно провести соревнования на качество и скорость выполнения.

### **Стоп-хлоп**

Цель игры:

- развитие внимания (умения переключаться), быстроты реакции.

Необходимый материал. Скакалка.

Ход игры. Дети идут колонной друг за другом. На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» — подпрыгивают, на сигнал «Раз» — поворачиваются кругом и идут в обратном направлении. Все три сигнала повторяются в ходьбе 5-8 раз. Тот, кто ошибается, выходит из игры. Когда остается всего 2-3 играющих, все снова становятся в круг. Игра продолжается.

### **Мороз, елочка и заяц**

Цели игры:

- тренировка различных навыков передвижения;
- формирование правильной осанки;
- развитие внимания, быстроты реакции;
- развитие координации движений;
- укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

Ход игры. Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». Затем чертит круги, в них расставляет «елочек».

По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» (то есть осалить) «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» — «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «мороз» не сумеет осалить «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней — «домой», то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом».

«Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях: 1) когда тот перебегает к «елочке» или 2) если в кругу стоят двое. Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик» и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.

Для хорошей осанки также полезны игры из других разделов: «Марионетки», «Ипподром», «Заход», «Белоснежка и семь гномов», «Делай под музыку», «Чух-чух, тили-тили», «Быстрая скакалка», «Повернись не

ошибись», «Поймай мошку», «Кто быстрее», «Рыбаки», «Возьми ногами», «Самый ловкий», «Задень обруч», «Зайцы и совы», «Послушный мячик», «Кто устоит», «Лови, бросай, упасть не давай», «Веревочные игры».

## **ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ ПЛОСКОСТОПИЯ**

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы не только влияет на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.

Поэтому игры и задания в этой главе подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы (не разводя носков). Вы и сами можете придумать игры с ходьбой на наружных краях стоп, на носках, со сгибанием пальцев ног, захватыванием пальцами ног различных предметов, приседаниями в положении носки внутрь (пятки разведены).

### **Ловкие ноги**

Цели игры:

- развитие координации движений, чувства равновесия;
- укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал. Ковер, палки и платки по числу игроков.

Ход игры. Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. После этого правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2-4 раза, последние два раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я	платок	возьму	ногой,
Поднесу	его	к	другой,
И	несу,	несу,	не сплю,
Палку я не зацеплю.			

## Белоснежка и семь гномов

Цели игры:

- формирование сводов стоп, укрепление мышечного «корсета» позвоночника;
- формирование правильной осанки;
- развитие быстроты реакции.

Ход игры. Ведущий предлагает сделать зарядку вместе с Белоснежкой и семью гномами. У каждого из героев есть свое упражнение.

1. Вот у понедельника следующее: он все время спешит и утром дует на чай и кашу, чтобы они быстрее остыли. Встать прямо, голову не опускать, плечи немного опустить и несколько отвести назад. Сначала глубоко подышать. Сделать длинный выдох, будто хочешь сдуть пену. Затем сделать глубокий вдох носом.
2. Вторник часто ходит в лес по ягоды, но он маленький, а трава высокая, и ему приходится высоко поднимать ноги, вот он и упражняется по утрам.

Дети стоят, руки на поясе. По команде ведущего ходят, как цапли, высоко поднимая ноги. Продолжительность выполнения задания — 10-20 секунд.

3. Среда и четверг часто пилят и колют дрова. И они по утрам тренируются.

Дети встают попарно, лицом друг к другу. Нужно взяться за руки, ноги слегка расставлены, правая рука впереди. В каждой паре партнер должен сгибать вначале правую руку, а левую выпрямлять, затем наоборот — левую сгибать, а правую выпрямлять. Движение делать ритмично, произнося «ж-ж».

Повторить 6-10 раз.

4. А теперь поколем дрова. Дети соединяют руки внизу вместе «в замок», а ноги расставляют шире плеч, поднимают руки вверх и с наклоном быстро опускают их вниз, одновременно произнося «ух-х-х». Повторить 4-6 раз.

5. Пятница изучает язык птиц и пытается договариваться с воронами, чтобы они не разоряли огород. Давайте поучимся разговаривать с птицами.

Дети разводят руки в стороны пошире, говорят «кар-р-рр» и опускают руки. Звук «р» надо тянуть как можно дольше. Опуская руки, немного сгибают ноги. Повторить 4—6 раз.

6. Суббота часто зимой ездит на лыжах, и поэтому даже когда снега нет, он тренируется.

Дети делают большие скользящие шаги и маховые движения руками, как будто катаются на лыжах. Нужно следить, чтобы дети не делали резких выпадов и чтобы шаг был плавным, скользящим; темп движений средний.

Через

15—20

шагов можно и «с горки спуститься»: взмахнуть обеими руками, присесть,

наклоняясь слегка вперед и опуская маховым движением руки вниз и назад. Общая продолжительность упражнений — 30—60 секунд.

7. Белоснежка разметает дорожки от листьев и снега, и ей тоже нужно тренироваться.

Дети ходят, делая маховые движения обеими руками перед собой вправо и влево с поворотом туловища в ту же сторону (кисти слегка сжаты в кулаки).

Продолжительность упражнения — 10—20 секунд.

8) Воскресенье же часто мерзнет на морозе, и когда ему становится холодно, он делает следующее упражнение.

Дети разводят руки широко в стороны, ладонями вперед, крепко обхватывают себя руками за плечи и говорят «ух-х».

Необходимо следить затем, чтобы ребенок обхватывал грудную клетку при выдохе, попеременно кладя сверху то правую, то левую руку. Повторить 4-6 раз.

Советы взрослым. Если ребенок слабый после болезни, можно выполнять 4-5 упражнений.

## Веселый мячик

Цели игры:

- формирование правильной осанки;
- укрепление мышечного аппарата стоп;
- развитие внимания, быстроты реакции.

Необходимые материалы. Мячи размером с ладонь, стулья.

Ход игры. Игроки стоят или сидят на стульях на расстоянии 1 м друг от друга. Вместе с ведущим ударяют мячом о пол и ловят одной рукой под стихотворение:

Мой веселый, звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь?  
Красный, желтый, голубой,  
Не угнаться за тобой.

Затем игроки перекидывают мячи друг другу по кругу. У кого мяч упал, тот выбывает из игры. Остальные начинают игру заново. Играют 2—3 раза.

Советы взрослым. Необходимо контролировать правильность осанки.

## Кто вперед

Цель игры:

- укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимые материалы. Простынки (50-80 см) одинаковой длины, стулья.

Ход игры. Игроки сидят на стульчиках (стульях), под правой ступней — простынка. По сигналу ведущего игроки начинают пальцами правой ноги подбирать простынку. Затем то же делают левой ногой. Игроки, наиболее успешно выполнившие эту задачу, соревнуются между собой.

## **Сосенки**

Цели игры:

- развитие быстроты реакции;
- развитие умения переключать внимание;
- развитие умения согласованно действовать в коллективе;
- развитие правильной осанки.

Ход игры. По сигналу ведущего игроки бегут по залу. Водящий через 1—2 минуты бежит за ними, пытаясь их схватить. Можно спастись, если добежать до стены и плотно прижаться к стене затылком, плечами, ягодицами. Руки — в стороны и вниз, ладони — вперед, пальцы расставлены. Это «сосенка». Тот, кто принял неправильную позу, может быть осален. Осаленный становится водящим, и игра продолжается.

## **Поймай комара**

Цели игры:

- развитие быстроты реакции, внимания;
- формирование правильной осанки;
- укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп.

Необходимые материалы. Прут с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани.

Ход игры. Игроки становятся в круг лицом к центру на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Ведущий находится в середине круга. В руках у него прут длиной 1—1,5 м с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани. Ведущий кружит шнур с «комаром» немного выше голов играющих. Когда «комар» пролетает над головой, игроки подпрыгивают, стараются поймать его обеими руками.

## **Не сядь в лужу**

Цели игры:

- развитие ловкости, координации движения;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

Необходимые материалы. Скакалка.

Ход игры. Играющих можно разделить на четыре команды. Каждая команда подходит к длинной скакалке, которую крутит ведущий с кем-нибудь из игроков. Играющие по очереди прыгают, пока не собьются, но не дольше 20-

30 секунд. Более ловкие игроки могут прыгать парами, держась за руки. Закончив игру, игроки вместе с ведущим подсчитывают, в какой команде больше детей, не зацепивших скакалку.

## **Прыгалки**

Цели игры:

- развитие ловкости, координации движений;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

Необходимые материалы. Скакалка.

Ход игры. Игроки по очереди вращают скакалку вперед, прыгая с одной ноги на другую. Туловище нужно держать прямо, носки оттянуть. Продолжительность скачков следует постепенно увеличивать. Выигрывает тот, кто сделает больше скачков.

## **Садимся без рук**

Цели игры:

- укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышц ног;
- формирование правильной осанки.

Ход игры. Игрок из положения стоя на коленях садится вправо, без помощи рук возвращается в исходное положение. Затем садится влево. Ведущий сначала помогает ребенку, поддерживая его за руки. После того как игроки научились обходиться без помощи рук, ведущий устраивает между ними соревнование.

## **Самый красивый прыжок**

Цели игры:

- развитие ловкости, выносливости, координации и эстетики движений;
- укрепление всех звеньев опорно-двигательного аппарата, особенно ног;
- улучшение функции дыхания.

Ход игры. Ведущий в соответствии с состоянием игроков дозирует нагрузку. Отмечая качество выполнения упражнения, ведущий приговаривает:

Чей красивее прыжок?

Кто же прыгнуть лучше смог?

Соревнования могут проходить между двумя игроками или между несколькими парами. Может играть и один ребенок, проверяя себя на качество выполнения вида прыжка. Прыгать можно, стоя на месте обеими ногами, на ходу, на бегу, на левой, на правой ноге, прыгать вдвоем лицом или затылком друг к другу.

Советы взрослым. Контролируется правильность осанки.

## Мастера мяча

Цели игры:

- укрепление мышц туловища и конечностей;
- развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах;
- формирование правильной осанки.

Необходимый материал. Мячи, по одному на каждого игрока.  
Ход игры. Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

Вариант 1.

- 1.Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
- 2.Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
- 3.Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
- 4.Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
- 5.Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

Вариант 2.

- 1.Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.
  - 2.Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
  - 3.Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его три раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).
  - 4.Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.
- Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

Примечание. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется — увеличивается количество бросков.

Упражнения выполняются последовательно одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки — одно очко. Побеждает набравший большее число очков.

Во время выполнения заданий ведущий следит, чтобы дети делали их правильно. После того как дети ознакомятся с заданиями, ведущий диктует их вновь. Игроки, правильно выполнившие задания, получают жетоны.



Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этому игрока назначают «Мастером мяча».

### **Послушный мячик**

Цель игры:

- укрепление мышц туловища и конечностей, мышечного «корсета» позвоночника.

Необходимые материалы. Мячи по числу игроков.

Ход игры. Ведущий объясняет, что надо лежа, вытянувшись на спине на ковре, зажать мяч между ногами. Перевернуться на живот, не выронив мяча. После того как игроки проделали это упражнение 4-6 раз, между ними устраивают соревнование: кто первым перевернется десять раз, не уронив мяч.

### **Кто устоит**

Цели игры:

- развитие равновесия;
- укрепление мышц туловища и ног;
- воспитание выдержки, настойчивости.

Необходимые материалы. Обручи или мел.

Ход игры. На расстоянии 50 см друг от друга на полу (земле) рисуют два круга диаметром примерно 25 см. Два игрока становятся на левой ноге в своем круге и стараются правой ногой сдвинуть своего противника с места. Проигрывает тот, кто не устоял и правой ногой коснулся пола (земли).

### **Скакалки**

Цель игры:

- развитие быстроты реакции, быстроты и координации движений, ловкости, чувства равновесия.

Ход игры. Игроки со скакалками, встав по одной линии на расстоянии 2 м друг от друга, по сигналу ведущего бегут к финишу, прыгая через скакалки. Побеждают те игроки, которые, быстрее достигнув финиша, не зацепились за скакалки.

### **Футболисты и вратарь**

Цели игры:

- развитие внимания, быстроты реакции;
- укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Необходимые материалы. Стулья, мячи.

Ход игры. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 20 шагов. Позади каждого на расстоянии одного шага устанавливают ворота шириной не более 1,5 м. Один из играющих должен забросить мяч, водя его по полу то правой, то левой ногой, в ворота противника. Противник должен защищать свои ворота, отходя от них не дальше чем на 1 м. Если играющих много, то можно сделать несколько команд и играть «на победителя».

### **Ванька-встанька**

Цели игры:

- углубление дыхания;
- общефизиологическое воздействие;
- укрепление мышц ног, связочно-мышечного аппарата стоп.

Ход игры. Игроки рассчитываются на первый-второй, становятся в две шеренги лицом друг к другу, держась крепко за руку. По первому сигналу ведущего «первые» приседают «под воду», делают глубокий выдох; по второму сигналу «вторые» «погружаются в воду», выдыхая в нее, а первые резко выпрыгивают «из воды», делая глубокий вдох.

### **А ну-ка донеси**

Цели игры:

- укрепление связочно-мышечного аппарата стоп;
- развитие ловкости.

Необходимые материалы. Стулья, простынки.

Ход игры. В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

### **Удержись**

Цели игры:

- тренировка равновесия, координации движений;
- воспитание выносливости, решительности.

Ход игры. Двое игроков присаживаются на корточки. Прыгая на носках, они стараются сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие — сесть. Кто первый сядет, выбывает из игры, а в игру включается другой, и снова играют «на победителя».

Кроме игр, описанных в этой главе, вы можете также использовать игры, описанные в других главах и полезные для профилактики и лечения

плоскостопия: «Сделай лучше всех», «Самый ловкий», «Быстрая скакалка», «Лиса и заяц», «Закрутилась карусель», «Сторож и зайцы», «Ловкачи», «Ралли на велосипеде», «Кто выполнит лучше всех», «Снежинки и ветер», «Порви цепь», «Мышеловка», «Поймай, не сбивай», «Перелетные птицы», «Перелез через обруч», «Пчелы и медвежата», «Мороз, снег и зайцы», «Мост через речку», «Парашютисты», «Самый красивый прыжок», «Ловкие пальчики».